



**Чистая кожа
в юношеские годы -
это счастье!**

Как избавиться от угрей

Введение.....	2
Почему они появляются.....	3
Что происходит дальше.....	3
Заразны ли они? Другие мифы.....	4
Профилактика и лечение.....	5
Самое важное — схема ухода за кожей	5
Особенности ухода за мужской кожей лица.....	6
Современные средства и «бабушкины» рецепты.....	6
Красота и питание.....	10
Стрессам — нет.....	11
О чём могут «рассказать» места расположение прыщей на лице и теле.....	11
Приобретаем полезные привычки-«отвычки».....	13

Красивая, здоровая кожа! Как много она значит в жизни человека!

Редкие счастливики не имеют никаких проблем со своей кожей.
Большинству же приходится периодически избавляться
от «непрощенных визитёров».

И уж совсем несчастными чувствуют себя обладатели постоянно
«цветущего» лица: кажется, что только это в тебе и замечают.

Где выход?

Читаем дальше >>>>>

Введение

Проблемы с кожей чаще всего встречаются у молодых парней и девушек, обладающих жирной кожей или смешанным типом кожи (жирная на лбу, носу, подбородке).

До трети молодых людей в каждой возрастной группе страдают от регулярного появления прыщей и черных точек. Лица примерно 10% «украшает» гнойная угревая сыпь.

Самый распространённый способ борьбы — выдавливание.

В результате возникают воспаления, появляются рубцы...

Вместо одного прыща появляется десять...

Мало кто в случае возникновения подобной проблемы обращается к врачу: **считается, что с возрастом пройдёт**. Может, и пройдет, хотя довольно большое число взрослых людей имеют те же проблемы.

И кто возместит упущенное за долгие годы? Пропущенные свидания, дискотеки? Несостоявшиеся знакомства? Испорченный выпускной бал?

И даже проблемы в профессиональной сфере: по карьерной лестнице проще продвигаться (и устраиваться на престижную работу), как показывают исследования социологов, обладая приятной внешностью и уверенной манерой держаться.

Получается, что **косметическая проблема** в рамках нашего общества **становится проблемой психологической и социально экономической**.

С другой стороны, обществу в целом абсолютно всё равно, какую кожу имеет отдельный индивидуум.

Из этого следует: **хочешь стать красивым — разработай эффективное самостоятельное решение проблемы.**

Что надо делать? Сейчас разберёмся.

А вот как делать, скажу сразу: **тщательно и упорно**, подобрав подходящий для себя вариант.

Почему они появляются?

Если открыть обыкновенный учебник по биологии, то можно узнать, что кожа состоит из двух слоёв:

- 1) верхний — эпидермис, состоящий из многослойного эпителия. Наружные клетки эпидермиса ороговевают и отшелушиваются (**запомним это!**)
- 2) нижний — собственно кожа, в которой находятся сосуды (кровеносные и лимфатические), нервные рецепторы, **сальные** и потовые **железы**, **волосяные сумки** (при большом увеличении можно увидеть, что вся наша кожа покрыта волосами). Протоки сальных желез выходят в волосяные сумки, выделяя кожное сало, служащее смазкой для волос и кожи.

При выработке сальными железами аномально высокого количества кожного сала, омертвевшие частички эпителия (читайте выше), обычно слетающие с поверхности нормальной и сухой кожи, смешиваются с выделяющимся кожным салом, скапливаются и забивают проходы сальной железы.

Как правило, при чрезвычайно ожиренной коже на лбу, щеках, носу, подбородке, груди и спине видны широко открытые поры, некоторые из них закрыты серовато-чёрными пробками (комедоны).

Если сжать пальцами устье сально-волосяного фолликула, из него будут выдавливаться роговые пробки, напоминающие мягких извилистых червячков — угри с плотной головкой.

Различают угри белые (просянки) — не имеют выхода на поверхность, чёрные (комедоны) — имеют выход на поверхность, приобретая за счёт окислительных процессов вид чёрной точки, красные и обыкновенные (вульгарные).

Что происходит дальше?

Под сально-роговой пробкой **функционирование сальной железы продолжается**. Вокруг пробок могут возникать условия для активного размножения пропионовых бактерий акне (определённое их количество обычно находится у каждого человека в сальных железах и никому не мешает).

Вокруг открытых и закрытых просянок и комедонов возникают различного размера воспалительный узелки, образуя так называемые **папулёзные угри**. Часто сопровождающиеся лёгким зудом. **Немедленно надо начинать лечение!**

При неопрятном содержании кожи и выдавливании их (попадании гноеродных бактерий) появляются гнойнички (фолликулярные), которые называют **пустулёзными угрями**. Достигают они иногда размеров горошины. Имеют насыщенный красный цвет, гнойную верхушечку.

Гной постепенно подсыхает и преобразуется в засохшую «болячку», которая отваливается, оставляя маленький рубчик.

Запущено! Лечить, лечить, лечить!

Дальше угри **увеличиваются в размерах**, приобретают багровую окраску, становятся плотными, болезненными, превращаясь в так называемые **уплотнённые угри**. *Займитесь же собой, ребята!*

С уплотнёнными угрями уже бороться очень сложно: уплотнённые угри сливаются, проникают в глубь сальной железы, вызывая её воспаление: на коже появляются болезненные багово-красные рубцы величиной от крупной фасоли до сливы, которые часто размягчаются, образуя флегмозные узлы. Некоторые из них самостоятельно вскрываются, выделяя желтоватое с примесью крови содержимое, заживают медленно, образуя рубцы. *Отступить некогда. Лечить долго, трудно, но шанс есть. Ребята возьмитесь же за себя!*

Основной причиной увеличенного выделения кожного сала является повышенная активность андрогенов — мужских половых гормонов у парней, прогестерона — у девушек.

Стероидные гормоны не только увеличивают количество выделительных клеток сальной железы — себоцитов, но и делают кожное сало более вязким. Такое болезненное состояние кожи, когда её сальными железами выделяется изменённое в химическом состоянии кожное сало и в количестве, большем, чем в норме, называется **себореей** (sebum — сало, rheo — теку).

Сопутствующие причины, стимулирующие начало воспалительного процесса: неправильное питание, общие заболевания (малокровие, гипоавитаминоз, перенесённые инфекционные заболевания), проблемы с желудочно-кишечным трактом (склонность к запорам, глистные инвазии), стрессы (например, из-за проблем с учёбой, отношений со сверстниками), воздействие патогенных бактерий, нарушения режима.

Положение может усугубить несоблюдение правил личной гигиены, расчёсывание воспалённых участков (активная деятельность бактерий вызывает раздражение, возникает желание почесать это место).

Кроме вышперечисленных факторов, **имеет значение и наследственность:** проблемная кожа наследуется генетически. Вероятность появления угревой сыпи выше, если хотя бы один из родителей имел в юношеском возрасте проблемы с кожей.

Заразны ли они? Не заразны.

Главный миф:

Половая жизнь — лучшее средство от акне.

Конечно, с началом половой жизни в организме происходят определённые гормональные изменения. Однако далеко не всегда они приводят к желаемому результату. Кроме того, пусть я покажусь вам весьма ограниченной и старомодной, но бегать искать полового партнёра ради негарантированного избавления от прыщей просто непорядочно по отношению, как минимум, к самим себе (даже учитывая свободу нравов).

Профилактика и лечение

Единственного, подходящего абсолютно всем, **метода лечения не существует**, так как существует множество причин, спровоцировавших появление акне. Но если вы готовы стать красивыми, то начнем, хотя предупреждаю: за один день избавиться не удастся.

Необходимо

- (1) **научиться правильно ухаживать за своей кожей,**
- (2) **привести в порядок желудочно-кишечный тракт, иммунную и нервную системы**
- (3) **постараться справиться с «разбалансированием» организма.**

Начнём с самого важного — гигиены

Повторю ещё раз: угри — проблема жирной кожи. Ниже — **классическая схема ухода за кожей лица** (если проблема затронула грудь и спину — присоединяем). **Схема подходит и парням, и девушкам.** Главное — регулярность.

Утром и вечером:

1-й этап — очищение (умывание). Умываться горячей водой нельзя. Приветствуется вода прохладная, комнатной температуры.

Мыло? Лучше, чем ничего, но при комбинированной коже — только на проблемные участки (лоб, нос, подбородок). Можно самостоятельно сделать специальное косметическое мыло или пользоваться специальными пенками.

Существуют также специальные скрабы для удаления чешуек эпидермиса. Имея жирную кожу, ими можно пользоваться достаточно часто — несколько раз в неделю, но если на коже есть высыпания, то скрабы «объявляем вне закона» во избежание разноса инфекции.

2-й этап — тонизирование. Протираем лицо лосьоном или тоником для жирной кожи. Можно при желании заменить их кубиками льда, будет особенно полезно, если заморозить не просто профильтрованную воду, а отвар определённых трав. Лёд желательно завернуть в мягкую ткань, чтобы не травмировать кожу.

Если эту процедуру переносите плохо — откажитесь от неё.

3-й этап — питание или увлажнение (в зависимости от времени года). **Зимой** утром следует использовать питательный крем (да, жирной коже тоже необходимо питание), вечером — увлажняющий. **Летом:** утром — увлажняющий, вечером питательный.

Для жирной проблемной кожи — гель-актив себоконтроль (на проблемные места или на всю кожу лица) — и для мужчин, и для женщин.

После впитывания крема можно приступать к нанесению декоративной косметики (по желанию).

Для мужчин возможно применение матирующих (устраняющих жирный блеск) салфеток.

Внимание, девушки! Вечером, очищая кожу лица от декоративной косметики, не стоит сразу энергично смывать всю «красоту». Для начала её надо «растопить» средством для снятия макияжа. Нанесите на кожу лица, веки, губы специальное молочко для снятия макияжа (гель, крем или ...), подождите две-три минуты, снимите макияж ватным тампоном. Теперь можно умыться — этап 1. И далее — по порядку.

Какие средства для ухода за кожей лучше всего выбрать? В первую очередь, следует руководствоваться личными предпочтениями (и «толщиной» кошелька, разумеется), учитывая особенности кожи. Кто-то выбирает народные средства, кто-то предпочитает купить готовые.

Ниже размещены полезные советы по их приготовлению и ссылки на готовую ухаживающую косметическую продукцию, в положительном действии которой я уверена (проверено на собственных детях и их многочисленных друзьях).

Особенности системы ухода за мужской кожей лица

Как правило, кожа лица мужчин толще, грубее и более жирная, чем у женщин. От угрей мужчины (15-25 лет) страдают чаще, чем девушки. Поэтому и ухаживать за своей кожей должны тщательней.

В юношеском возрасте представители мужской половины населения начинают бриться. Эта процедура привносит некоторые дополнения в схему ухода за кожей.

После первого этапа (очищение) наступает, пусть и не каждый день, этап бритья. Как вы понимаете, лицо должно быть чистым, чтобы избежать инфицирования кожи в результате пореза, возникновения прыщей и покраснений на шее.

Для мужчин, обладающих чувствительной кожей (да ещё если волосы на лице уже стали жёсткими), бритьё становится настоящей проблемой. Специально для них разработано масло для бритья.

После бритья наступает время этапа 2 - тонизирование (смотрим схему). Можно пользоваться и специальными лосьонами или тониками для мужчин, возможно, с различными эффектами (ароматизированными, смягчающими, успокаивающими).

Позвольте сказать ещё два слова нашим молодым мужчинам. Ходила в народе когда-то такая шутка: «Настоящий мужчина должен быть пьян, вонюч и волосат». Некоторые принимают её за чистую монету, к сожалению.

О пьянстве говорить не буду — каждый выбирает свой путь: в грязь или вверх. Однако посещать парикмахерскую, регулярно пользоваться средствами от пота и стирать не только рубашки, но и свитера весьма желательно.

Вернёмся к предмету разговора — проблемной коже

Рецепты народной медицины и советы косметологов хороши тем, что проверены на практике. Правда хлопот с приготовлением настоев, отваров, кремов и масок много.

Современные косметические средства для ухода за кожей хороши тем, что лучшие из них приготовлены с применением практических достижений современной науки, более эффективны, чем пришедшие «из глубин веков» предшественники. Они более удобны в употреблении и не требуют времени на приготовление.

Рецепты народной медицины и советы косметологов для очищения кожи

Годами проверенное средство для очищения жирной пористой кожи — специальное косметическое мыло, которое можно приготовить и самим.

Для этого следует натереть на тёрке одну треть куска любого туалетного мыла. Затем добавить к нему полстакана кипятка и взбить пену. В жидкость следует влить одну столовую ложку камфарного спирта, добавить столовую ложку перекиси водорода, половину столовой ложки глицерина и одну чайную ложку борной кислоты. Полученную массу - мыльный крем - нужно взбить, охладить, переложить в баночку. **Утром смазывать кожу, и спустя 5 минут смывать холодной водой.**

Хорошо очищает кожу мелкая поваренная соль и питьевая сода. Смажьте лицо на 5-10 минут лицо сметаной или простоквашей. Расслабьтесь в горячей воде. Смочите в воде мягкую губку или ватный тампон, намыльте туалетным мылом или мыльным кремом, посыпьте мелкой солью или пищевой содой.

Лёгкими круговыми движениями по направлению кожных линий протирайте засоренные, проблемные участки кожи, где нет высыпаний. Смывается всё теплой водой, ополаскивается прохладной.

Смыть все теплой водой, ополоснуть прохладной.

Для завершения процедуры лицо необходимо протереть раствором: чайная ложка столового уксуса, три чайных ложки воды, чайная ложка глицерина.

Многие девушки посещают косметические салоны, где им производят чистку лица, избавляя от чёрных точек (комедонов).

Такую процедуру **можно произвести и самостоятельно**, однако соблюдая при этом абсолютную чистоту, чтобы не получить осложнение в виде гнойников.

Смочить кончики указательных пальцев, обернутых марлей, трёхпроцентной перекисью водорода, затем опустить пальцы в смесь мелкой соли и пищевой соды (1:1) и втирать в предварительно распаренную и слегка смазанную туалетным мылом кожу лица.

Есть ещё один вариант: протирать кожу лица мягким чёрным хлебом.

Обязательной процедурой для жирной кожи является паровая ванна. В широкой посуде заваривают столовую ложку цветков мяты или липы. Вымытое лицо наклоняют над паром, а голову покрывают полотенцем. Паровая ванна продолжается 5-10 минут.

Готовые средства для очищения кожи

Для очищения жирной кожи следует применять мыло, обладающее бактерицидным действием.

Вне конкуренции, конечно, мыло «Дегтярное», содержащее настоящий берёзовый дёготь. Запах многим не нравится, но вот интересно: кожа после умывания дегтярным мылом дёгтем не пахнет. А хранить дегтярное мыло можно в закрытой мыльнице.

Рецепты народной медицины и советы косметологов для тонизирования кожи

Протираания и ополаскивания холодным настоем из растений:

1-й сбор: зверобой, мать-и-мачеха, шалфей, тысячелистник;

2-й сбор: ромашка, мята, подорожник

1 столовую ложку смеси этих растений (сухих или свежих) заливают на ночь стаканом кипятка (в эмалированной или стеклянной посуде с крышкой). Утром настой готов. Его можно заморозить маленькими кубиками и протирать им лицо.

Издавна известно **косметическое средство для удаления** веснушек, пигментных пятен и **угрей** — свежий сок или водный настой сухих ягод земляники (клубники). В плодах этих ягод много аскорбиновой кислоты, они богаты каротином, сахарами (глюкоза, фруктоза, сахароза), органическими кислотами, в том числе салициловой, лимонной и яблочной, дубильными и пектиновыми веществами, микроэлементами и эфирными маслами.

Вечерами жирную пористую кожу можно протирать огуречным рассолом, хлебным квасом.

После умывания лицо можно протирать и другими средствами, обезжиривающими кожу: двухпроцентным салициловым спиртом, настойкой календулы, лимонной и огуречной настойками, а при особенно жирной коже раствором нашатыря (1 чайная ложка на 1 литр воды).

Лосьоны для жирной кожи

Рецепт 1. Взбить в пену один белок. Добавить по каплям 100 мл одеколона, 100 мл камфарного спирта и столовую ложку сока лимона (рябины, хурмы, айвы).

Рецепт 2. Апельсин или лимон вместе с цедрой натирают на тёрке, выливают в полученную кашу полстакана (100 мл) водки и настаивают неделю в тёмном месте. Процеживают, отжимая сок. К полученному экстракту добавляют чайную ложку воды и чайную ложку глицерина.

Рецепт 3. Аналогично рецепту 2, но апельсин или лимон заменяем свежим огурцом.

Рецепты народной медицины и советы косметологов для питания и увлажнения кожи

Маски для жирной кожи. Их наносят тонким слоем на вымытое без мыла или протёртое лосьоном лицо и держат 20-30 минут. Наложив маску, лучше всего спокойно лежать или полусидеть. Не рекомендуется читать, разговаривать. Через 20 минут маску смывают тёплой водой, ополаскивают прохладной и осушают полотенцем. Питательные маски неприемлемы при гипертрихозе — усиленном росте волос на лице.

Рецепт 1 — белковая. Не взбивая, наносим три слоя белка на кожу. Можно перед процедурой добавить по каплям чайную ложку камфарного спирта — получим белково-камфарную маску.

Рецепт 2 — дрожжевая. Разводим дрожжи водой или перекисью водорода до консистенции густой сметаны.

Рецепт 3 — Питательная гидратирующая маска (подходит для всех типов кожи). Питает и насыщает влагой.

Растереть два желтка и столовую ложку мёда. Отдельно в 4-х столовых ложках воды растворить половину чайной ложки соли. Этот солевой раствор постепенно добавляют в яично-медовую смесь, тщательно растирая её. В прохладном месте маска может храниться несколько дней.

Рекомендуется наносить такую маску 2 раза в неделю.

Посмотрим на состояние кожи лица под другим углом

Вы должны понимать, что одними гигиеническими процедурами, посещением косметических салонов и применением ухаживающей и целебной косметики проблему не решить, особенно если процесс запущен.

Оздоровливать нужно весь организм.

Чуть позже мы поговорим, от каких вредных привычек стоит отказаться, какие новые привычки приобрести.

Сейчас же разберём, как влияет питание на состояние нашего здоровья в целом, и кожи лица, в частности.

Неправильное, несбалансированное питание становится фактором, ускоряющим развитие патологических изменений в организме. В то же время рациональный подход к приёму пищи позволяет исправить сложную ситуацию.

Снижает гиперфункцию сальных желез здоровое питание, нормализация деятельности желудочно-кишечного тракта. В первую очередь рекомендуется изменить стиль питания: на смену пище, где преобладают углеводы (сладости, шоколад, пряности) и наблюдается недостаток весьма полезных аминок- и жирных кислот, должна придти пища, богатая витаминами и пищевыми волокнами.

Недостаток витаминов группы В, витаминов А, С и РР не лучшим образом отражается на состоянии кожи. Она становится тусклой, в углах губ появляются заеды (к прыщам такой «подарок»!).

Можно, конечно, купить витамины (очень удачен комплекс АВ1В2С), но лучше изменить свой рацион. Если вы живёте в общежитии, прекратить питаться только булочками, кофе, газировкой и чипсами. Этим хорошо полакомиться иногда, но регулярное употребление ни к чему хорошему не приведёт. Постарайтесь договориться с соседями по комнате и организовать нормальное питание (готовить по очереди).

В каких продуктах содержатся витамины, полезные для кожи:

***витамин А (нормализует салоотделение кожи, повышает сопротивляемость кожи инфекциям):** рыбий жир, икра, печень, сливочное масло, яичный желток, молочные продукты.

В моркови, брюкве, тыкве, абрикосах, помидорах, красном перце, петрушке, зелёном горошке, рябине, капусте, зелёном луке, щавеле, шпинате он содержится в виде **провитамина А — каротина**, который лучше усваивается и переходит в витамин А с животными жирами. Вот поэтому то морковь, например, рекомендуют заправлять сливочным маслом или употреблять после жирной пищи.

***витамины группы В:** пивные дрожжи (если есть возможность, лучше всего жидкие — с пивзавода, если нет — таблетки), хлеб грубого помола, говяжьи мясо, почки, печень, а также фасоль, яйца, молоко.

***витамин РР:** мясо, почки, печень, морковь.

***витамин С** — аскорбиновая кислота — в деятельности гормонов, участвует в пигментном обмене кожи (шиповник, чёрная смородина, лимоны, мандарины, зелёный грецкий орех, яблоки, салат, лук, картофель, квашеная капуста).

Полезные микроэлементы: калий (содержится в изюме, кураге, кожуре печеной картошки, огурцах, кабачках, тыкве), сера, селен, цинк (всем доступны семена подсолнуха, орехи).

Между витаминами и микроэлементами в организме существует тесная взаимосвязь, например, витамин Е повышает действие витамина А; при недостатке витамина Е в организме может образоваться и недостаток витамина А.

Прием витамина А на фоне дефицита цинка не только бесполезен, но и опасен.

При избытке свинца всегда будет дефицит железа. И так далее, и так далее...

Для хорошей работы кишечника необходимо овощи и фрукты (клетчатка, пищевые волокна), кисломолочные продукты (для микрофлоры).

Взаимосвязаны прыщи, угри и дисбактериоз кишечника. Нарушения в деятельности желудочно-кишечного тракта напрямую связаны с ухудшением иммунитета организма, что провоцирует и снижение иммунитета кожи. В этом случае начинает бесконтрольно размножаться индивидуальная микрофлора кожи, появляются несвойственные ранее «пришлые» бактерии.

Ежедневное употребление обычного кефира, а не новомодных, напичканных консервантами «молочных» продуктов, поможет вашему желудочно-кишечному тракту.

Не очень желательное питание (но если не злоупотреблять — иногда можно): кофе, шоколад, конфеты, сахар, печенье, чипсы и газированные напитки, мороженное, орехи (арахис, фисташки, миндаль, грецкие орехи).

Ко всему вышеперечисленному необходимо употреблять чистую воду и для питья, и для умывания. [Какую воду выбираете Вы?](#)

Приводим в порядок нервную систему — здоровый образ жизни

Стрессы напрямую связаны и с иммунной системой, и с деятельностью желудочно-кишечного тракта.

Хороший совет «избегайте стрессов» практически не выполним. Хотя тоже скажу: избегайте стрессов. Все, наверное, знают про надписи на кольце Соломона? Попробуйте при каждой неудаче, когда кажется, что все ополчились против тебя и жизнь кончена, вспомнить: «пройдёт и это».

Последнее дело - прибегать к успокаивающим и снотворным. Лучше уж мяту на сон грядущий заварить. Хорошо при этом создать некую ритуальность. Например, пить чай с мятой ежевечерне при мягком освещении, тихой музыке (можно беседуя с приятным человеком), включив аромалампу, вспоминая прошедший день (если был удачным) или планируя следующий.

Нет времени — заварите пакетик чайного напитка «Успокоительный» (трава пустырника, мята перечная, душица, ромашка аптечная, лист малины).

Применение определённых марок косметики также может спровоцировать появление угрей. Обращать внимание следует на состав. Провоцируют образование угревой сыпи ланолин, сера, сквален, минеральные и овощные масла. На упаковке некоторых видов декоративной косметики написано «некомедогенно» (non-comedogenic) — это должно подойти, правда, существует и индивидуальная непереносимость отдельных компонентов.

Расположение прыщей на лице и теле может помочь предположить, дисфункции какого органа они обязаны своим появлением.

Постоянная локализация прыщей на подбородке свидетельствует о заболеваниях женских половых органов, яичников, либо о повышении уровня мужских половых гормонов (что в период созревания нормально). В то же время, появление прыщей в области подбородка может свидетельствовать о снижении иммунитета в результате простудных или инфекционных заболеваний.

У многих девушек (часто даже у тех, кто не страдает от акне) появление прыщей связано с месячными. Обычно они отмечаются в районе подбородка.

Внешние причины также могут вызывать появление прыщей на подбородке: привычки трогать лицо грязными руками, неумеренное потребление кофе, алкоголя, сигарет, а также — стрессы.

Заметная **локализация прыщей в области лба**, особенно в районе бровей и над ними, предполагает интоксикацию организма из-за нарушения работы желудочно-кишечного тракта. Когда последний не в состоянии сам переработать все жиры и токсины (очень много употребляется лекарственных препаратов, витаминов, гормональных, например, противозачаточных, таблеток, а также пища преимущественно жирная, сладкая, консервированная). Возможно, это сигналы о наличии дисбактериоза.

Если **высыпания наблюдаются на висках**, у линии волос, следует проверить желчный пузырь.

Прыщи в области губ предполагают, что нездорова вся пищеварительная система — от пищевода до толстого кишечника. Одних при этом мучают постоянные запоры, других — поносы. Панацея — клетчатка.

Прыщи на носу, особенно **на крыльях носа**, предполагают проблемы с сердечно-сосудистой системой, **на переносице** — с печенью.

Множественные **высыпания на щеках** — обратите внимание на кишечник.

Конечно, **ставить себе диагноз, опираясь на эти сведения нельзя**, особенно в юношеском возрасте, но для самоуспокоения пройти обследование у специалиста не помешает.

В заключение скажу: если прошло целых две недели, а самостоятельное лечение (гигиена, правильное питание, здоровый образ жизни) не помогли, так как Вы поздно спохватились, не отчаивайтесь — всё наладится.

Просто угревая сыпь лечится долго. Запущенные угри за один день (и даже месяц) не уйдут.

Пока же приобретаем полезные привычки-«отвычки»

1. Перестаём без конца хвататься грязными руками за лицо.
2. Прекращаем выдавливать прыщи. Сейчас, когда мы начинаем комплексный уход за своим лицом, они постепенно уменьшатся и сойдут на нет.
3. Перестаём поминутно разглядывать себя в зеркало, чтобы не переживать по поводу своей внешности. Постарайтесь смотреть на себя «внутренним взором», быть более общительными и доброжелательными.
4. Начинаем заниматься спортом, соблюдаем режим дня (обратите внимание, какая у ваших знакомых завятых «компьютерщиков» плохая кожа): высыпаемся, регулярно и правильно питаемся.
5. Привыкаем пить отвар шиповника.
6. Не упускаем случая подышать свежим воздухом.

Удачи!

