

раза в день — средство для локального лечения элементов акне, эмульсию для жирной кожи. А у ZO Skin Health от американского косметолога Зейна Обаджи в дополнение к подобной схеме есть еще салфетки с себостатическим, поросуживающим и антибактериальным эффектом и крем Daily Power Defense, стабилизирующий эпидермис. В принципе эти схемы вполне стандартны. Не забывайте пользоваться солнцезащитными кремами, так как солнце может обострить высыпания.

«Главное в уходе за такой кожей — правильное очищение мягкими средствами, не нарушающими барьер кожи. Вечером можно наносить сыворотку с АНА-кислотами, которые будут мягко устранять гиперкератоз, чтобы освободить железы. Дневной крем должен содержать SPF-фактор, либо используйте солнцезащитное средство с SPF-30. Два раза в неделю делайте очищающие маски с белой глиной — это противовоспалительное средство и абсорбент одновременно. Если кожа пересушена, то надо добавить увлажняющую маску», — говорит Анна Троценкова.

## 4 шаг

### Меняем образ жизни

Безусловно, главная причина акне — генетика: гормональные особенности, а также тип секреции сальных желез. Но у лиц, склонных к проявлению акне, есть целый список провокаторов, которые могут обострить клинику этого заболевания. Поэтому нужно прежде всего неукоснительно соблюдать правила ухода. «Это жесткая необходимость ежедневной гигиены кожи специализированными средствами, назначенными врачом-косметологом, утром и вечером. И обязательный ритуал после интенсивной физической нагрузки, сопровождающейся потоотделением», — говорит Андрей Муляр. Меньше сладкого, сдобного, жирного, соленого, копче-

## СЫВОРОТКИ



1. Ампулы для лица с кислотами, Skin Recovery, Innoaesthetics.
2. Сыворотка-сияние для лица против пигментных пятен, Vinoperfect, Caudalie.
3. Сыворотка с альфа-липоевой кислотой Protector, Health Quartet.
4. Очищающая сыворотка для лица, Aqua-Pure, Force Vitale, Swiss Line.
5. Омолаживающая липосомальная сыворотка для лица Acglicolic, Sesderma.
6. Балансирующая сыворотка для проблемной кожи Biopura, Egia Biocare System.

**ВИТАМИНЫ А И Е,  
СОДЕРЖАЩИЕСЯ В ЯЙЦЕ,  
БЛАГОТВОРНО ВЛИЮТ НА  
КАЧЕСТВО КОЖИ**



ного, алкоголя. Не пытайтесь самостоятельно избавляться от воспалительных элементов — станет только хуже.

Микробиом нашего кишечника связан с микробиомом кожи. Диета действительно может облегчить тяжесть воспаления. Добавьте в рацион пребиотики и пробиотики, БАДы с омега-3, цинком.

## 5 шаг

### Получаем профессиональную помощь

**АНДРЕЙ МУЛЯР:** «Среди профессиональных процедур для решения проблемы акне используем: хемоксфолиация (химические пилинги Enerpeel SA и Inno Exfo Skin Recovery) и специализированные профессиональные уходы. Например, уход для жирной кожи системы ZO, обеспечивающий кератолитический, себостатический и антибактериальный эффекты. Из инъекционных методик подходит препарат Viscoderm Skinko с иммуномодулирующим, нормотрофическим, противовоспалительным действием».

**АННА ТРОЦЕНКОВА:** «В «Клинике академической косметологии» могут предложить плазмолифтинг (введение плазмы крови, обогащенной тромбоцитами), мезотерапию коктейлем с гиалуроновой кислотой, витаминами, минералами. Хорошие результаты дает очищение кожи на аппарате HydraFacial, где, помимо вакуумной очистки, используется световая терапия и введение различных сывороток, которые растворяют роговые чешуйки. Фототерапию на аппарате M22, который улучшает кожный иммунитет, подсушивает высыпания, применяем для лечения последствий: гиперпигментации, пятен. Фраксель разглаживает кожу и убирает рубцы».