

Карън Фишър

дерматолог, специализирал  
в борба с различни  
кожни състояния  
при деца и възрастни



# ИЗЛЕКУВАЙТЕ КОЖАТА СИ

хранителен  
режим за  
здрава и  
красива кожа

преборете  
акне, екзема,  
пърхот, целулит,  
розацея, псориазис  
и други кожни  
и здравословни  
състояния

ИЗДАТЕЛСТВО  
АСЕНЕВЦИ



Карън Фишър

# ИЗЛЕКУВАЙТЕ КОЖАТА СИ

преборете акне, екзема, пърхот,  
целулит, розацея, псориазис и  
други кожни и здравословни  
състояния

# СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение.....	6
<i>Искате ли да разберете как?</i> .....	6
Често задавани въпроси.....	13
За кого е полезен хранителния режим за здрава кожа?.....	15
<i>Заболявания, които могат да се повлияят     от хранителния режим за здрава кожа:</i> .....	15
Вашата кожа.....	19
<i>Генетика</i> .....	21
<u>Осем стъпки за здрава кожа</u>	
Стъпка № 1: Мислете зелено и бъдете приятелски настроени	28
<i>Как се измерва алкално-киселинният баланс на тялото?</i> .....	28
<i>Как „мислим зелено“?</i> .....	48
<i>Основни моменти, които трябва да запомните</i> .....	52
Стъпка № 2: Яжте хидратиращи храни .....	53
<i>Простагландини</i> .....	53
<i>Добрите</i> .....	54
<i>Лошите!</i> .....	58
<i>И Красивите</i> .....	61
<i>Основни моменти, които трябва да запомните</i> .....	66
Стъпка № 3: Яжте по-малко! .....	68
<i>Мелатонин</i> .....	68
<i>Яжте доброкачествени въглехидрати</i> .....	71
<i>Яжте доброкачествени протеини</i> .....	80
<i>Яжте ПОВЕЧЕ храни срещу стареене</i> .....	84
<i>Основни моменти, които трябва да запомните</i> .....	87
Стъпка № 4: Превърнете се в спяща красавица.....	89
<i>Защо сънят е толкова важен?</i> .....	89

<i>Безсъние</i> .....	90
<i>Полезни навици за добър сън</i> .....	92
<i>Основни моменти, които трябва да запомните</i> .....	94
Стъпка № 5: Изпотпяване по петнадесет минути всеки ден....	95
<i>Изследване на ползата от упражнения</i> .....	96
<i>Ползите от физическите упражнения</i> .....	97
<i>Какви упражнения трябва да правя?</i> .....	97
<i>Защо е добре да се потя?</i> .....	98
<i>Основни моменти, които трябва да запомните</i> .....	103
Стъпка № 6: Създайте си навик да се грижите за кожата си ...	105
<i>Списък с имена, от които се срамуваме</i> .....	105
<i>Невероятни съставки за грижа за кожата</i> .....	109
<i>Типове кожа</i> .....	115
<i>Грижи за кожата</i> .....	118
<i>Ексфолиране на кожата</i> .....	119
<i>Основни моменти, които трябва да запомните</i> .....	121
Стъпка № 7: Носете шанки .....	122
<i>Рак на кожата</i> .....	122
<i>Слънцезащита</i> .....	125
<i>Основни моменти, които трябва да запомните</i> .....	127
Стъпка № 8: Отпуснете се и се помирете с вашето тяло.....	128
<i>Състояния, свързани със стреса</i> .....	128
<i>Какво представлява стресът?</i> .....	129
<i>Помирете се с вашето тяло</i> .....	132
<i>Основни моменти, които трябва да запомните</i> .....	138
Обобщение на осемте стъпки за здрава кожа .....	140
<u><b>Специализирани програми</b></u>	
Акне .....	144
<i>План за действие</i> .....	145
<i>Стъпка първа: Създайте си удобен режим за грижа за кожата</i>	145
<i>Програма „Антиакне“</i> .....	149
<i>Стъпка втора: Помогнете на черния си гроб да се освободи от излишните хормони</i> .....	150

Стъпка трета: Контролирайте омазняването.....	152
Стъпка четвърта: Подобрете чревната си флора.....	157
Стъпка пета: Спорт и потене.....	158
Основни моменти, които трябва да запомните.....	160
Целулит.....	162
Вътрешни причини за целулит.....	163
План за действие.....	165
Стъпка първа: Използвайте масажни масла.....	166
Стъпка втора: Консумирайте хранителни вещества за възстановяване на тъканите и клетките.....	169
Стъпка трета: Правете упражнения и подобрете вашето кръвообращение.....	170
Стъпка четвърта: Избягвайте млечни продукти и захар.....	171
Стъпка пета: Поддържайте червата си здрави.....	173
Основни моменти, които трябва да запомните.....	174
Пърхот.....	176
План за действие.....	176
Стъпка първа: Проверете продуктите си за коса.....	177
Програма „Антипърхот“.....	179
Стъпка втора: Погрижете се за имунната си система.....	180
Стъпка трета: Упражнения и подобряване кръвоснабдяването на скалпа.....	184
Стъпка четвърта: Яжте хидратиращи храни.....	185
Основни моменти, които трябва да запомните.....	186
Крусти.....	188
Стъпка първа: Използвайте натурална и нежна към кожата козметика.....	188
Стъпка втора: Давайте на детето си овлажняващи храни.....	189
Основни моменти, които трябва да запомните.....	190
Екзема/дерматит.....	191
План за действие.....	191
Стъпка първа: Идентифицирайте причините и гразнителите.....	192
Стъпка втора: Идентифициране на алергиите.....	197

Стъпка трета: Локално третиране за успокояване на кожата.....	199
Програма „Антиекзема“ .....	204
Стъпка четвърта: Приемайте хранителни добавки срещу екзема.....	205
Стъпка пета: Яжте хидратиращи храни.....	212
Стъпка шеста: Преминете на ограничен хранителен режим .....	212
Основни моменти,които трябва да запомните.....	216
Програма за чиста детска кожа .....	219
Стъпка първа: Идентифицирайте причините и гразнителите	219
Стъпка втора: Идентифицирайте алергиите.....	219
Стъпка трета: Успокойте кожата на детето с локални средства.....	219
Стъпка четвърта: Давайте на детето си подходящи добавки.	221
Стъпка пета: Хранете детето си с хидратиращи храни .....	226
Стъпка шеста: Поставете детето си на ограничен хранителен режим.....	228
Основни моменти, които трябва да запомните.....	233
Псориазис .....	236
План за действие .....	236
Стъпка първа: Терапия с вода, масла и светлина .....	238
Програма „Антипсориазис“ .....	240
Стъпка втора: Подобрете здравето на черния си дроб .....	241
Стъпка трета: Подобрете храносмилането и чревната си флора .....	242
Стъпка четвърта: Консумирайте омега-3.....	244
Стъпка пета: По-малко стрес и повече релаксация.....	244
Основни моменти, които трябва да запомните.....	246
Розацея .....	248
План за действие .....	249
Стъпка първа: Ограничете реакциите към хистамин .....	251
Стъпка втора: Успокойте своята кожа.....	256

<i>Стъпка трета: Упражнения!</i> .....	257
<i>Стъпка четвърта: Грижете се за доброто здраве на червата</i> .	259
<i>Стъпка пета: Пийте хранителни добавки за добро кръвообращение</i> .....	260
<i>Стъпка шеста: Хранете се здравословно</i> .....	261
<i>Основни моменти, които трябва да запомните</i> .....	262
<b><u>Красиви и здрави</u></b>	
<i>Дишане за красотата</i> .....	266
<i>Запознайте се с дишането</i> .....	268
<i>Гърлено дишане</i> .....	270
<i>Как да бъдем красиви?</i> .....	277
<i>Прозрение № 1: Вътрешната красота отива на всеки</i> .....	278
<i>Прозрение № 2: Хората разпознават вътрешната красота на енергийно ниво</i> .....	279
<i>Прозрение № 3: Виждайки и оценявайки красотата, самите вие ставате по-красиви</i> .....	281
<i>Прозрение № 4: Вашите навици и действия насочват вниманието на хората към вътрешната ви красота</i> .....	284
<i>Упражнение за вътрешна красота, ниво 1</i> .....	288
<i>Упражнение за вътрешна красота, ниво 2</i> .....	289
<i>Упражнение за вътрешна красота, ниво 3</i> .....	290
<i>Основни моменти, които трябва да запомните</i> .....	291
<i>Хранителен режим за здрава кожа</i> .....	293
<i>12 най-здравословни компонента</i> .....	293
<i>Тридневно алкализиращо пречистване – вариант при топло време</i> .....	302
<i>Тридневно алкализиращо пречистване – вариант при студено време</i> .....	304
<i>1 до 3 ден</i> .....	304
<i>Основни моменти, които трябва да запомните (1 до 3 ден)</i> ....	305
<i>Хранителен режим за здрава кожа – осемседмична програма</i> ..	306
<i>Меню за здрава кожа – структуриран план</i> .....	314
<i>Меню за здрава кожа</i> .....	314
<i>Живот след хранителния режим за здрава кожа</i> .....	325

Добавките, които трябва да избягвате.....	327
Рецепти.....	328
<i>Напитки</i> .....	328
<i>Рецепти за закуска</i> .....	336
<i>Сосове, дипове и гресинги</i> .....	349
<i>Леки похапвания</i> .....	354
<i>Пилешки обяди и вечери</i> .....	358
<i>Морски обяди и вечери</i> .....	364
<i>Зеленчукови обяди и вечери</i> .....	372
<i>Обяди и вечери с червено месо</i> .....	387
<i>Десерти и сладки изкушения</i> .....	392
Рецепти за естествени средства за почистване .....	398
Бележки.....	399



## Въведение

**В**ие *не сте* родени, за да страдате вечно от кожни проблеми като акне и псориазис. Както и преждевременно да се сдобивате с бръчки или целулит. Вие сте родени с много по-висша цел от това да се борите с кожата си и да се чувствате ужасно всеки път, щом се погледнете в огледалото. Добре де, възможно е във вашия случай това да е малко пресилено, но аз искам не просто да се надявате, а да *знаете*, че можете да подобрите състоянието на кожата си и да се радвате на нейната красота, както правят благословените по рождение.

Убедена съм, че това е вярно, тъй като **вашата кожа, такава каквато е днес, ще бъде изцяло обновена след два месеца**. Да. Тези бръчки и множество гнойни пъпки ще изчезнат и на тяхно място само след няколко седмици ще се появи нова кожа, която може да изглежда абсолютно същата, по-зле или по-добре, в зависимост от отношението и гравитните елементи, които ѝ осигурявате. Всъщност цялото ви тяло, всички ваши клетки и тъкани ще бъдат напълно обновени в рамките на една година.

Това е така, защото всеки ден в тялото ви умират шест *милиарда* клетки и на тяхно място се образуват нови. Пъпката, която имате днес, не е като онази, която ви се появи миналия месец и със сигурност няма нищо общо с проблема от миналата година. Вие просто не сте отстранили основната причина за вашите кожни проблеми и те се появяват отново и отново.

Независимо от това дали кожата ви е в доста добър вид, или е извън всякакъв контрол, вие *можете* да подобрите нейното състояние и да я накарате да изглежда фантастично в рамките на осем седмици.

### Искате ли да разберете как?

Програмата „Хранителен режим за здрава кожа“ е създадена така, че да снабди тялото ви със специалните гравитни елементи, които ще *направят* кожата ви великолепна. Красивата кожа е резултат от правилното функциониране на целия организъм – от тяло, което успешно се освобождава от отпадъците, преработва храната и пренася хранителните вещества до всяка своя част със скоростта на светлината. Тя не е запазена марка на благословените по рождение. И вие можете да имате такава. Хранителният режим за здрава кожа съдържа осем основни стъпки,

които ще ви отведат от съмнението към създаването на кожа без проблеми. Не е необходимо да имате кожни проблеми, за да спазвате хранителния режим за здрава кожа, тъй като тази програма се отразява чудесно на общото здравословно състояние и чувството за благополучие. Може да сте на деветдесет или да сте в първи клас, има информация дори за майки, чиито бебета страдат от екзема.

Нека ви разкажа малко за моите собствени предизвикателства, свързани със здравето. Извинете ме, че говоря за себе си, но мисля, че бихте желали да се посмеете на дните ми с „грозна кожа“, които, повярвайте ми, бяха госта. Искам също така да ви покажа, че не е загължително да сте благословени с ген „идеална кожа“, както и че определено не трябва да се примирявате с онова, което не харесвате.

Зная какво е усещането да се чувстваш толкова неудобно в кожата си, че да ти се иска да бъдеш невидим. В прогимназията бях с дълги кльоцави крака, тънка руса коса и стърчащи зъби (които в крайна сметка бяха коригирани с брекети), така че се усмихвах рядко, а тийнейджърските години поставиха началото на тревогите за моята кожа с постоянното наличие на множество пъпки по мазното ми чело. Освен чувството за срам, неудобство и наличие на някакъв недостатък, през голяма част от времето аз не се чувствах добре и физически. Носът ми сякаш постоянно течеше или имах главоболие и тъмни кръгове под очите. Проблемите с кожата и здравето ми вероятно се дължаха на „лоши гени“ или се бяха появили заради нещо, за което получих просветление във втори курс: „Писна ми от сандвичи; ям ги цял живот!“

Ненавиждах здравословните храни и имах претенциозен вкус, така че от този момент нататък отказах да ям обяда, приготвен у дома, а родителите ми не знаеха какво да правят. Понякога непознати хора на улицата обвиняваха майка ми за това, че съм толкова слаба и изглеждам болнава. В отчаянието си мама започна да ми дава джобни пари за обяд с надеждата, че ще започна да си купувам здравословна храна по свое желание и ще наддам няколко килограма. Но какво си купувах аз през останалите години в училище? Месни пайове, пирожки с мляно месо, пикантен чипс, ягодово мляко и кифлички с пълнеж (онези с допълнително количество захар и конфитюр). С мама не бяхме на една вълна.

Зеленчуците никога не са попадали в обсега на моя радар в училище. Благодарение на упоритото настояване от страна на моята майка понякога хапвах зеленчуци за вечеря у дома, но ядях само бял хляб, тъй като не понасях текстурата на черния, и бях пристрастена към млечните продукти. Почти всеки ден изпивах по литър прясно мляко и изяждах по две купички сладолед. Живеехме в Дарвин през 70-те и ни деляха десетилетия от вманиачаването по здравословното хранене.

Лакомствата, на които се радвах в детството, неизбежно ми се отразиха и аз започнах да се чувствам все по-зле. Когато бях тийнейджър, миенето на чинии означаваше белеща се кожа и зачервени, покрити с болезнени рани ръце, които ми бяха напълно безполезни, а по лицето ми непрекъснато имаше червени петна. Не бях добра помощничка и в поддържането на къщата. Веднъж използвах полирац препарат на химическа основа, за да почистя масата в трапезарията, и временно загубих зрението си – почувствах се така, сякаш гледах през гъста сива димна завеса – и след това повърнах. Разбира се, имах подозрения, че съм алергична към ръчния труд и го избягвах, доколкото можех.

Когато станах на двадесет години, се шегувах, че „съм уморена от цели десет години“, но това не бе никак смешно. Заради постоянната летаргия посещавах различни лекари и обсъждахме дълъг списък със симптоми. После се подлагах на всевъзможни медицински изследвания, чиито резултати бяха в рамките на нормалните стойности и отново ми беше обяснявано, че всичко с мен е наред. „Но аз усещам постоянна умора и съм ужасно раздразнителна“, мислех си наум, „освен това, нима не забелязвате петната по челото ми?“

Оформих си бретон, който да скрива челото ми, и така имах една причина за тревога по-малко.

Един лекар спомена, че трябва да се храня здравословно, но не ме вдъхнови за по-задълбочено проучване. Все пак предложението му беше добро: начинът ми на хранене можеше да се подобри. Същият лекар ми обясни, че ако правя упражнения, ще имам повече енергия. И така, аз навлякох безформения си спортен екип (който на практика ме покриваше от главата до петите) и отидох във фитнес залата. Но както обикновено, след една тренировка се проявиха симптоми подобни на грип и аз се почувствах твърде болна да тренирам следващата седмица. Вероятно причината се криеше във всички онези токсини, които с годините бях натрупала от бързите храни, или моето мързеливо аз вземаше превес в битката в ума ми. Какъвто и да бе случаят, аз напълно предвидимо губех мотивация и се връщах към заседналия си начин на живот – слушах музика в спалнята, докато нагъвах ягоди млека.

Между другото, нежеланието ми да спортувам някак си заработи в моя полза. Когато бях на 25 години се явих на прослушване за презентирац в телевизионно предаване и след като прочетох репликите от сценария, трябваше в рамките на минута да разкажа за нещо, което мразех. Без да се колебая, избрах темата за физическите упражнения. „Те са за смахнати хора! Замислете се... Да тълчеш цял час на едно място върху шумна пътека за бягане. Бррр! Звучи ми абсурдно. Вижте какво, подайте ми купна сладолед и гистанционното!“

За моя изненада получих работата. Това се оказа моята първа (и последна) работа на пълен работен ден в телевизията. Предаването беше следобедна анимационна програма *What's Up Doc?* на Канал 9 (някога *The Bugs Bunny Show*). Снимахме всеки понеделник и аз бях пълна с енергия през целия ден. Във вторник бях уморена, а през останалата част от седмицата се чувствах отвлечено. Продължавах да се разболявам и това се отразяваше на работата ми. В това, разбира се, нямаше нищо чудно: омитах всяка нездравословна храна, която се намираще около мен, а сценаристът дори посвети откъс от предаването на страстта ми към шоколадовия мус. Мисля, че в този ден изядох седем тубички от този крем.

Тогава ме повали ужасен грип и графикът на снимките трябваше да бъде променен, тъй като едва говорех. Ходих при двама лекари, които ми казаха, че антибиотиците няма да подействат, тъй като съм прихванала вирус, и ме посъветваха да си почивам и да пия много вода. Изпълних препоръките им, но не се почувствах по-добре.

В края на краищата, след шест седмици на мрънкане и меланхолия, реших да посетя местната билкова аптека и да говоря с натуропат. Мястото винаги ми се е струвало твърде „природно“ за моя вкус и нямаше желание да го посещавам; но ми беше писнало да съм болна и уморена, така че най-после направих решителната крачка. Натуропатът прегледа очите ми с фенерче за ирисова диагностика и възкликна: „Сигурно сте много изморена!“. Обсъдихме моите симптоми, храненето и начина ми на живот и тогава жената ми разказа за консумацията на здравословни храни. Каза ми: „Ти си това, което ядеш.“ *Боже, няма съм ходещ шоколадов мус.* Пригответе ми неприятна на вкус билкова смес за хроничния ми грип и след като я пих два дни (и консумирах малко повече плодове и зеленчуци) се почувствах по-добре. Вече не изглеждах като зомби във второкласна филмова продукция.

След битката ми с непрестанния грип, в която една що-годе прилична имунна система би била победител, аз реших да разбера как да постигна добро здраве. Искях да знам кои храни могат да повлияят на енергийното ми ниво и как да изглеждам добре без грим. Промених начина си на хранене много, много бавно (да, аз съм упорита). Отказах се от млечните продукти, отписах шоколадовия мус и се спрях на зелените продукти.

Започнах да тренирам (отново), но в началото не бързах и се наслаждавах, доколкото можех, на естествената съпротива на тялото ми да се движи. В новооткрития клас по йога разбрах, че притежавам гъвкавостта на тухла, а шейсетгодишните курсисти от първата редица пазеха равновесие по-добре от мен. Е, съветите бяха „подходящи за начинаещи“ и можех да следвам собственото си темпо. В крайна сметка започнах да ставам все по-

добра в тренировките и избора на здравословна храна. И не след дълго се почувствах по-добре.

На 27 бях бременна и много по-енергична отколкото в тийнейджърските си години. Тенът на лицето ми се избистри и вече не изпитвах нужда да събуждам мозъка си с една или четири чаши кафе. Точно тогава осъзнах, че през всички тези години съм била ограбвана – някои хора се радват на подобно здраве *през цялото време!*

През този период завърших висше образование в областта на здравеопазването и се дипломирах в тригодишен курс по хранене. Така се запознах с предмета хранителна биохимия, който изследва ролята на хранителните вещества в тялото. Получените основни познания ми помогнаха да разбера начина, по който действат различните диети и най-вече как някои от тях могат да бъдат ефективни (в частност да водят до загуба на тегло), и в същото време да нанасят невероятни поражения на здравето и на кожата ви.

Въпреки всичко аз не станах нутриционист и специалист по здравето на кожата заради собствените си проблеми. Направих го заради дъщеря ми. Две седмици след раждането си тя разви тежък случай на екзема. Лицето и гънките на лактите и коленете ѝ бяха зачервени и с болезнен сърбеж. Освен това се тревожихме, защото има вероятност страдащите от екзема да развият астма, ако *основната* причина за възпалението не се лекува.

Екземата на дъщеря ми изчезна чак когато тя навърши седем месеца и аз я поставих на диета с „приятелски храни“. Между другото, този режим на хранене бе много труден и предлагаше само временно облекчение, тъй като всяко отклонение от него предизвикваше повторна поява на екземата. Мислех си, че *трябва да има и по-добър начин...*

След сериозно проучване, аз най-после открих трайно решение за възпалената кожа на моята дъщеря. Вече от няколко години тя не страда от екзема и може да спи с плюшените си играчки без опасност да получи кожно раздразнение от домашния прах (поставена ѝ бе диагноза алергия към прах). Сега дъщеря ми може да плува във всеки басейн, тъй като хлорът не пари на кожата ѝ, и яде домати, грозде, манго и ВСИЧКИ останали храни, съдържащи салицилати, които обожава. Освен това, тя може да консумира млечни продукти, да ходи на детски партита и за пръв път има възможност да излапа няколко цветни близалки без лицето ѝ да пламне!

Моята дъщеря както и всички, страдащи от кожни екземи, които съм лекувала през годините, все още са предразположени към това заболяване, но сега познават проста здравословна практика, която продължават да прилагат и която им позволява да водят нормален живот без обриви.

По волята на съдбата, познанията ми за здравата кожа бяха подложени още веднъж на тест, когато гомът ми бе нападнат от бълхи (благодарение на великолепното куче на съседите). След като се опитах да се преборя с акарите, без да използвам силни химикали, аз в крайна сметка бомбардирах къщата с пестицид срещу бълхи, закупен от супермаркета. След излагането на химически вещества, на врата ми се появи малко псориазисно петънце. След месец люспестото петно се бе простряло надолу по шията ми и по целия ми торс. Кожата ми стана суха, зачервена и на люспи. Изглеждах толкова зле, че се срамувах да се появя в местния басейн. Започнах да избягвам социалното общуване, тъй като петното се увеличаваше. В крайна сметка създадох програмата „Антипсориазис“. Моят псориазис изчезна напълно само след месец.

Възможността да ви предам моите знания за здравето на кожата е истинска привилегия особено когато това става във формат, който ми позволява да изложя цялата информация, от която се нуждаете, за да имате великолепна кожа. И само за да се убедите, че програмата ми за здрава кожа наистина действа, в края на книгата съм включила научни референции, които ще ви покажат, че хранителният режим за здрава кожа има научен подход.

Лошите гени, охолният живот или нездравословното похапване на лакомства в детските години могат да ви доведат до проблеми с кожата. Впрочем, всички ние искаме да се забавляваме, без да ни се налага да се превръщаме в скучни монахини, за да изглеждаме добре. Вярвам, че да се забавляваш и да си добър към себе си е важна част от здравословния начин на живот, като тази ми теза се подкрепя от множество научни изследвания! Ето защо, програмите в „Излекувайте кожата си“ са разработени така, че да можете да си позволявате малко алкохол или шоколад. Това ви дава възможност да излизате с приятели навън или когато пожелаете, да се насладите на няколко чаши вино за вечеря в компанията на партньора си.

Моята цел като здравен специалист е да ви помагам да сте здрави и аз я следвам, като не само ви предоставям информация, но и давам практически съвети, подобни на тези, които някога съм давала на клиентите си. Предложените практики ви подсказват, че е време да предприемете някакви действия и да се потружите, за да имате прекрасна кожа. Убедена съм, че можете да го направите!

Необходими са малко усилия от ваша страна, защото, както знаете, теорията сама по себе си не може да разкраси кожата ви. *Действието* е това, което ще ви отведе до желаните резултати. Здравето на вашата кожа е във ваши ръце. Надявам се вече разбирате, че независимо от гените, които сте наследили, ако

следвате хранителния режим за здрава кожа вие можете да изглеждате прекрасно, също като хората, благословени по рождение. Разбира се, вие може просто да прочетете книгата и да получите няколко страхотни съвета за това как да се грижите за кожата си. Но на мен ми се струва, че искате нещо повече – великолепна кожа, жизнеспособност и трайни резултати – иначе нямаше да четете тази книга.

А и аз не желая да ви продавам книга, която ще трупа прах върху рафта. Бих искала да следвате практическите насоки и да се придържате към хранителния режим за здрава кожа, за да се насладите на всички ползи от това да имате красива кожа. Замислете се: чистата и здрава кожа ще ви даде увереност да се фокусирате върху останалите области от личния си живот, вместо да се притеснявате за първите впечатления, които кожата ви създава. Не твърдя, че трябва да спрете да се тревожите какво може да си помислят околните за вашата кожа. Ще бъда честна – да, хората могат да бъдат толкова жестоки, че да ви се прииска да бъдете невидими и да, чувството да запомнят името ви или поне да ви направят комплимент за прекрасния тен, е наистина страхотно. И вие можете да се радвате на това усещане.

Не пропускайте да споделите с мен как се справяте!

Здраве и щастие,  
Карън

## Обобщение на осемте стъпки за здрава кожа

Надявам се, че сте харесали осемте стъпки за здрава кожа. Ако станат част от вашия живот, можете да направите кожата си красива. Помнете, че образуването на нови клетки отнема между четири и шест седмици, така че няма да се наложи да чакате дълго, за да видите добрите резултати.

Нека набързо да си припомним стъпките, за да запомните основните моменти. Сигурно ще забележите, че съм изключила нещата, които трябва да избягвате. Смятам, че не е необходимо да се фокусирате върху това, което *не трябва да правите*; запомнете какво *можете да направите*, за да имате великолепна кожа и да се радвате дълго на здраве и енергия.

### Стъпка № 1: Мислете зелено и бъдете приятелски настроени

- Хидратирайте се, като ежедневно изпивате осем до десет чаши с течности ИЛИ една до две бутилки Зелена вода.
- Всеки ден яжте алкализирани храни: салати, варени и сурови зеленчуци, авокадо, бадеми, банани и използвайте пресен лимон, лайм и ябълков оцет.
- Яжте по две шепи тъмнолистни зеленчуци всеки ден.

### Стъпка № 2: Яжте хидратиращи храни

- Храните, които хидратират, са здравословните мазнини, а именно омега-3, EPA и DHA, набавени от мазна риба и ленено семе, и GLA от източници като масло от вечерна иглика.
- Всеки ден приемайте по 1 до 2 супени лъжици смлени ленени семена или ленено масло.
- Всеки ден приемайте по 1 супена лъжица гранули лецитин, който ще ви помогне да усвоите правилно овлажняващите масла.
- Яжте мазни дълбоководни риби два или три пъти в седмицата (пъстървата и сардините са най-добрият избор, тъй като са с по-ниско съдържание на киселина).



- Ако страгате от суха кожа, псориазис, розацея, пърхот или бръчки и преждевременно състаряване, пийте омега-3 рибено масло или ленено масло, ако сте вегетарианци.

### **Стъпка № 3: Яжте по-малко!**

- Чувствителното ограничаване на калориите (не повече от 30 на сто) поддържа младежкия вид на кожата и подобрява качеството на съня.
- За обяд и вечеря: напълнете половината си чиния със салата или зеленчуци, тъй като те са нискокалорични. Другата половина е запазена за въглехидрати и протеини.
- Всеки ден изяждайте около три порции храна, сервирана в чинии със средна големина.
- Изберете въглехидратите „Вярност“ – пълнозърнест хляб, кафяв ориз, овесени ядки и пълнозърнеста паста.
- Яжте протеини всеки ден. Общото правило за консумация на животински протеин гласи, че порцията трябва да бъде с размера и дебелината на дланта ви.
- Яжте *повече* храни, които влияят добре на кожата. В приложението с рецепти ще намерите: Вкусна антиоксидантна салата; Цяла маринована пъстърва на пара; Подмладяващ бульон; Напитка с ленено семе и лимон; Напитка за стягане на кожата и др.
- Яжте по-малко, но не гладувайте! Крайните диети са вредни за кожата, затова бъдете разумни и никога не пропускайте хранене. За вас храната е гориво, нищо повече и нищо по-малко, и ако вие избирате предимно здравословни храни, тялото ви ще изглежда и ще се чувства отлично.

### **Стъпка № 4: Превърнете се в спяща красавица**

- Достатъчният сън е важен за добрия вид на вашата кожа.
- Набавете си десетминутна гоза пряка слънчева светлина преди 10 часа сутринта, за да настроите биологичния си часовник.
- Изградете си ритуал преди лягане, който да ви подсказва, че е време за сън: топла вана, затоплена кърпа върху лицето и др.

### **Стъпка № 5: Изпотяване по петнадесет минути Всеки ден**

- Вашата цел е да се потите по петнадесет минути всеки ден, ако желаете, изпотяването може да бъде и по-продължително (не тренирайте повече от два часа дневно).

### **Стъпка № 6: Създайте си навик да се грижите за кожата си**

- Когато избирате козметичен продукт, проверявайте съставките му и го тествайте върху кожата си.

### **Стъпка № 7: Носете шапки**

- Носете шапка и нанасяйте слънцезащитен крем винаги когато излизате навън.

### **Стъпка № 8: Отпуснете се и се помирете с вашето тяло**

- Вероятността даден човек да има страхотна кожа е по-голяма, ако за него да релаксира е приоритет.
- Помирете се с вашето тяло, като често си правите комплименти.

## Глава 11.

### Акне

Акне вулгарис може да се прояви като чувствителни зачервени подутини, малки бели нодули (възелчета), черни точки и дълбоки, болезнени кисти, пълни с гной, които могат да доведат до образуване на белези. Лицето, гърбът, гърдите и раменете са основните проблемни места и в резултат на появата му страдащите изпитват смущение, имат ниско самочувствие, тревожност и депресия.<sup>1,2,3,4</sup>

Според проучванията, акнето е клинично диагностицирано при деца на четири години; а 93% от учениците на възраст между шестнадесет и осемнадесет години могат да бъдат засегнати от акне, като един от четири от тези учещи се има белези от акне. Въпреки това, акнето не е проблем единствено на младите: приблизително 13 на сто от възрастните в Австралия имат някаква форма на акне вулгарис.<sup>5,6</sup> В САЩ около 85 % от младежите на възраст 24 години страдат от акне.<sup>7</sup>

Да имате сериозен кожен проблем е депресиращо. Той може да стане причина за социални фобии, пропуснати възможности за работа и ако не се лекува, в определени крайно тежки случаи, може да доведе до склонност към самоубийство. Списание *Journal of Paediatrics and Child Health* провежда проучване сред 10 000 ученици в гимназия в Нова Зеландия и резултатите показват наличието на тясна връзка между тежките кожни проблеми и депресията и самоубийствата. Констатациите бяха силно обезпокоителни: един от всеки трима тийнейджъри с тежка акне е спохождан от мисли за самоубийство, а повече от един на всеки десет са правили опити да отнемат живота си.<sup>8</sup>

Много хора търсят лекарства за борба с акнето. Но лекуването на акне с медикаменти може да е не само неефективно, но и представлява потенциална опасност за здравето, заради редица странични ефекти като тежка депресия. Лекарството Accutane (познато още като Roaccutane и с общото име изотретиноин) често се предписва при хронично акне; въпреки че Американската агенция по храните и лекарствата го нарежда сред първите десет лекарства, които могат да причинят депресия и да доведат до опити за самоубийство.<sup>9</sup>

Често при акне вулгарис се предписват антибиотици, тъй като те потискат свързаните с акнето бактериални инфекции (из-

вестни като пропионибактериум акнес). Антибиотиците обаче могат да бъдат неефективни поради нововъзникващи устойчиви щамове.<sup>10</sup> Освен това те унищожават полезните бактерии в червата, които са необходими за здрав стомашно-чревен тракт, имат негативни странични ефекти, като кандида албиканс (дрождени инфекции), и могат да станат причина за бъдещи кожни проблеми. Така че, както виждате, отговорът просто не е в лекарствата.

## План за действие

Акнето може да се лекува ефективно с *натурални средства*, които са не само от полза за цялото ви тяло, но и нямат вредни странични ефекти. Първата стъпка е изготвяне на план за действие, а втората е програмата „Антиакне“, която разкрива истинската причина за появата на този проблем и предлага научни методи за неговото избягване. За ваше удобство програмата е разделена на пет стъпки.

Да видим какво е това, което вероятно допринася за възникване на вашия проблем. Имате ли отношение към някои от следните фактори, които спомагат за появата на акне?

- Неправилно хранене
- Прекомерна консумация на млечни продукти
- Хормонални промени
- Контрацептиви на таблетки
- Лекарства със стероиди
- Травма и емоционален стрес
- Прекаляване с козметика
- Раздразнение от тесни дрехи
- Силни почистващи препарати и сапуни.

Какво може да влоши акнето?

- Грубо почистване на кожата и използване на грешни козметични продукти
- Жулене или ексфолиране на кожата
- Докосването на лицето с мръсни ръце (бактерии върху ръцете).

## Стъпка първа: Създайте си удобен режим за грижа за кожата

Ако страгате от акне, вие се нуждаете от изключително внимателна грижа за кожата. Вашата цел е да облекчите възпалението, да сведете до минимум бактериите и да поддържате кожата си чиста, без да я лишавате от естествените мазнини, ко-

што я предпазват. Когато избирате продукт срещу акне, помнете следното:

- Избягвайте използването на прекалено изсушаващи почистващи препарати и сапуни – ако лицето ви се почувства „скърцащо чисто“ или прекалено сухо веднага след почистването, то този продукт не е подходящ за вас.
- Избягвайте гразнещи съставки като натриев лаурил сулфат (за съжаление, това е синтетичен разпенващ агент и се среща в повечето почистващи препарати).
- Прочетете глава 8. Стъпка № 6 за информацията относно подходящи почистващи препарати и съставки.

### **Почистване на кожа, склонна към акне**

1. По немиштите ръце може да има бактерии, така че трябва да ги почистите, преди да докоснете лицето си. След като измиете добре ръцете си, напънете малък леген с топла вода.
2. Наплизкайте лицето си с вода и сложете на върха на пръстите си една до две капки почистващ продукт с размер на грахово зърно. Нанесете го нежно на лицето и шията.
3. Може да използвате ексфолираща почистваща кърпа (модел специално за акне) или да намокрите две памучни топчета/тампони, да ги изцедите и след това внимателно да отмиете почистващия продукт. Възможно е да се наложи да повторите тази процедура, за да премахнете грима и излишната мазнина.
4. Изплакнете лицето си с вода поне шест пъти, за да отстраните напълно почистващото средство.
5. Внимателно поийте водата от кожата с чиста кърпа.

### **Подходящ ли е тоникът за кожа, склонна към акне?**

Не. За повече информация прочетете „Стъпка № 6: Създайте си навик да се грижите за кожата си“.

### **Тряба ли да хидратирате кожата, склонна към акне?**

В случай че не използвате медикаменти за лечение на вашето акне и ако кожата ви е прекомерно мазна, може изобщо да не ви е необходим овлажнител. Ако, обаче, искате да нормализирате кожата си, един качествен овлажнител с подходящите съставки ще ви помогне да го направите. Според Dr. Hauschka Skin Care, през деня страдащите от акне могат да използват „нормализиращо“ масло (продукт) и през нощта да не използват овлажнител. Ако вечер не нанасяте върху кожата си козметични продукти, тя ще

успее да се освободи от метаболитните отпадъци, докато вие спите.

Търсете овлажнителни, съдържащи следните съставки:

- масло от сладък бадем
- масло от кайсиеви ядки
- лайка
- масло от чаено дърво
- жълт кантарион (*hypericum perforatum*)
- витамин Е, d – алфа токоферол
- невен
- масло от нийм
- масло от семена от жожоба
- масло от морски зърнастец
- масло от семена/ядки макадамия
- алфа хидрокси киселина (АНА)
- бета хидрокси киселина (ВНА).

АНА и ВНА имат екسفолيراщ ефект, който подпомага отстраняването на мъртвите клетки, без да вреди на кожата (прочетете Стъпка № 6: „Създайте си навик да се грижите за кожата си“).

#### **Нанасяне на овлажнител върху кожа, склонна към акне**

1. Ако имате пъпки или възпаление, след почистване и изсушаване на кожата, сложете овлажнител колкото грахово зърно на върха на пръстите си.
2. Първо сложете овлажняващ продукт на местата, където няма акне, за да се избегне кръстосаното заразяване. Нанасяйте върху кожата с леки потупвания.
3. След това нанесете върху останалата част от лицето и шията. Повторете процедурата, ако е необходимо.
4. Ако сте нанесли твърде много овлажнител, попейте с кърпа (впрочем използването на метода на потупване следва да предотврати нанасянето на излишно количество от продукта и да сведе до минимум риска от запушване на порите).

#### **Нанасяте ли слънцезащитен крем върху кожа, склонна към акне?**

Труден въпрос... Нанасянето на слънцезащитен крем върху кожа с акне или кожа, предразположена към акне, често може да влоши нейното състояние или да доведе до нови пъпки. Ако имате подобен проблем, ви предлагам да започнете да носите шапка. Важно е да предпазите чувствителната си кожа с акне от ултравиолето-

вите лъчи, тъй като прекаленото излагане на слънце може да допринесе за появата на белези от акне. Когато състоянието на кожата ви се нормализира (след хранителен режим за здрава кожа), има вероятност да откриете, че можете да използвате слънце-защитен крем, без това да има негативни последици.

Когато страгате от акне, леките овлажнителни със SPF фактор може да предизвикат по-малко проблеми, отколкото слънце-защитните продукти. Първо направете тест върху част от кожата си.

#### ВНИМАНИЕ

Ако в момента приемате Roaccutane, може би вече знаете, че е изключително важно да не стоите на слънце или да носите предпазващи ви дрехи, като шапка с широка периферия, тъй като кожата става силно чувствителна към светлина. Ако приемате това лекарство и сте загрижени относно ефекта му, за повече информация потърсете съвета на личния си лекар или на специалист.

#### Въпрос от читател

**Въпрос:** Как така винаги ми излиза пъпка, преди да отида на среща и как да я изчистя бързо?

Отговор: Вселената сякаш има смахнат неписан закон, който гласи, че трябва да ви излезе пъпка преди среща с гадже, училищни танци, официални поводи или дълго чакана вечер навън. Специалните събития карат хормоните на стреса да бушуват в организма, което може да предизвика появата на някоя и друга пъпка. Ако това ви се случва, вероятно трябва да управлявате стреса си малко по-добре. В глава 19. Дишане за красота ще откриете техники, които ще ви помогнат да се отпуснете, без да се налага внезапно да променяте светогледа си или начина, по който реагирате на света около вас. Ако обаче пъпката вече е на дигнала грозната си глава, може да опитате следното...

Плувайте в солена вода. Плуването в океана се слави с това, че изчиства пъпките. Естествено солената вода като с вълшебна пръчица предизвиква оздравяване. Това е така, защото тя притежава леки антибактериални качества и е алкална, така че помага за нормализирането на производството на себум (кожата ви има киселинна обвивка, но кръвта и тъканите ви трябва да са леко алкални). Ако имате възможност, отидете да поплувате в океана, като потопите цялото си тяло под повърхността поне три пъти. Правете това поне два пъти седмично или по-често, ако е удобно. Не мийте солената вода до половин час след плуването или изобщо. В случай че живеете далече от морето, отидете да плувате в басейн със солена вода или пригответе вана за лице със солена вода у дома (вижте по-долу).

#### Вана за лице със солена вода

- Измийте ръцете си и почистете грима от лицето си. След това напълнете купа с топла вода, добавете  $\frac{1}{2}$

чаша натурална морска сол и разбъркайте, за да я разтворите (за да ускорите процеса, добавете солта в чаша с гореща вода, разбъркайте и излейте в хладка вода).

- Напийте лицето си със солената вода или го потапят в нея или под нея за няколко секунди. Процедурата трябва да продължи около минута, след което измийте лицето си със сладка вода и хигиенирайте.
- Може да използвате така приготвената вана два пъти. За да я затоплите, добавете малко гореща вода или я сложете за *кратко* на котлона. Преди началото на процедурата винаги проверявайте температурата: трябва да ви е приятно.

Друг бърз лек за пъпки е намазването им с масло от чаено дърво или с продукти, съдържащи бензоил пероксид или салицилова киселина.

Проучванията сочат, че локалното използване на масло от чаено дърво (с 5% концентрация) може да бъде ефективно лечение за леки до умерени пъпки (но не и при сериозен проблем с акне). Маслото от чаено дърво притежава противовъзпалителни и широкоспектърни антибактериални и противогъбични свойства.<sup>11</sup> Нанесете малко количество директно върху пъпката и го оставете да изсъхне. Не слагайте овлажнител.

Бензоил пероксид (ВР) е силна химическа съставка, използвана в кремове срещу акне. Целта му е унищожаване на бактериите, свързани с акнето. Има антисептични свойства и намалява броя на запушените пори. Това обаче е вещество с много силно действие, което има временни странични ефекти, като лека до голяма сухота на кожата, силно раздразнение и зачервяване.

Салициловата киселина е киселинна съставка с меко действие, използвана в някои препарати за борба с акне, продавани без рецепта. Разтваря мъртвите кожни клетки и предотвратява появата на запушени пори, гнойни пъпки и черни точки. Докато използвате салицилова киселина, не употребявайте други медицински кремове, съдържащи ВР или сяра. При нанасяне салициловата киселина може да щипе и да причини зачервяване и гразнене на кожата.

Когато се борите със симптомите на акне, естествените антисептици, като потта и солената вода, могат да бъдат също толкова ефективни, колкото ВР и салициловата киселина (и са по-нежни към кожата на лицето).

## Програма „Антиакне“

Нека да се запознаем с фантастичната програма „Антиакне“, която изчиства кожата отвътре навън. Тя е насочена към истин-



ските причини за появата на акне и галече надхвърля лечението на повърхностните симптоми.

### **Каква е причината за поява на акне?**

Омръзна ми са чувам, че „Причините за появата на акне са неизвестни“, „Начинът на хранене няма нищо общо с акнето“ и „Акнето се появява в резултат на прекомерното производство на мазнини от мастните жлези“. За начало, много се знае за причините за появата на акне: начин на хранене; при някои хора пъпките избухват след консумация на шоколад (или така е само при мен?); а мастните жлези *не са причина* за появата на акне – прекомерното омазняване е симптом на нещо по-дълбоко, което се случва в тялото (или на нещо простичко като използването на неподходящ за вашата кожа почистващ продукт).

Нека да разгледаме основния *симптом* на акнето, без да го бъркаме с причината за появата му. Акнето представлява възпаление на мастните жлези на кожата. Когато страдате от акне, жлезите ви стават неестествено големи и произвеждат твърде много себум, който изглежда мазен. След това мазният слой се смесва с естествените бактерии на кожата и с мъртвите кожни клетки и получената течност става по-гъста, като тесто за палачинки, което запушва порите и води до акне.

- Себумът е смес от мазнини, протеини, холестерол, соли и феромони (за ваша информация: феромоните са вашите хормони на сексуалното привличане, така че не искате да ги почиствате!).
- Себумът е най-добрият приятел на вашата кожа. Той я поддържа мека, предотвратява прекомерната загуба на вода и възпрепятства развитието на бактерии по нея.
- Себумът покрива повърхността на косата ви, за да я предпази от изсъхване и накъсване.<sup>12</sup>

Стандартните кремове и почистващите препарати за кожа с акне лекуват повърхностните симптоми, като бактериална инфекция и излишък на себум, но не забравяйте, че тези симптоми не са *причината* за вашето акне; те са били провокирани от нещо.

### **Стъпка втора: Помогнете на черния си дроб да се освободи от излишните хормони**

Защо мастните жлези на кожата не се държат като нормални жлези? Има няколко причини; хормоналните промени в организма са една от тях. По време на пубертета се наблюдава скок в производството на андрогени, или полови хормони. И момчетата, и момичетата имат андрогени като тестостерон, но при мом-

четата количеството обикновено е по-голямо. Андрогените казват на мастните жлези колко мазнина да секретират, така голямо количество хормони подават прекалено много сигнали, казващи „Още мазнина, още мазнина!“ и мастните ви жлези стават по-големи, за да успеят да изпълнят командата за „повече мазнина“. Както вече казах, излишната мазнина след това се смесва с мъртви кожни клетки и бактерии и това запушва порите ви.

Хормоните регулират по-голямата част от телесните функции – диктуват циклите на растеж, циклите на съня, производството на мускули и това колко мазнини съхранявате или изгаряте.

Андрогенните хормони задействат развитието на половите органи, сексуалното желание и увеличават мускулната и костната маса (което е нещо добро), така че хормоните не са вашият враг.<sup>13</sup>

Появата на пъпки при жените по време на цикъл се дължи на временното покачване на нивото на хормоните.

**Но ако всички тийнейджъри преживяват скок в производството на хормони, защо само някои от тях имат акне?** Когато тялото на тийнейджъра прелива от андрогени, черният му дроб трябва бързо да деактивира и да премахне излишните хормони от кръвта. И така, ако черният ви дроб функционира добре, акнето няма да се появи. Но ако той е преуморен от лоша диета и вредни навици на живот, тогава в кръвта ви остават токсини и хормони.

### **Акне при възрастни индивиди**

Производството на хормони трябва да се нормализира в началото на двадесетте ви години, но все още може да се наблюдават проблеми с кожата в зряла възраст. При зрелите хора се отделят по-малко андрогенни хормони, но ако чернодробната ви система за детоксикация не е ефективна, големи количества хормони остават в кръвта, изпращайки съобщението за „повече мазнина“ към мастните ви жлези. Пречистващата функция на черния дроб се забавя, ако той не получава достатъчно количество от правилните хранителни вещества (помощници), за да деактивира андрогенните хормони. Правилните хранителни вещества се набавят чрез здравословна храна, така че акнето може да бъде причинено от неправилен начин на хранене, плюс няколко други ключови фактора.

Според ARL Pathology в Мелбърн, специалисти по средствата за детоксикация на черния дроб, съществуват няколко ключови хранителни вещества, необходими за безопасното премахване на полови (андрогенни) хормони от вашата система. Това са: незаме-

ними мастни киселини (особено омега-3/DHA/EPA); цинк; магнезий; витамин В комплекс (това включва В1, В2, В3, В5, В6, биотин, фолиева киселина, В12); и калциев захарат (преди известен като калциев d-глюкарат), който помага да се премахнат излишните естрогени от тялото (това е специфичен вид калций и другите форми на калций няма да могат да изпълнят тази задача).<sup>14</sup>

### **Добавка за детоксикация на черния дроб**

Добър продукт за детоксикация на черния дроб ще ви помогне да избегнете тялото си от излишните хормони. Ако сте на възраст над петнадесет години, потърсете добавка за детоксикация или пречистване на черния дроб, която съдържа цинк, магнезий, хром, глицин, таурин, витамин А, витамин С, селен и витамини от група В (В1, В2, В3, В5, В6, биотин, фолиева киселина и В12), бял трън (магарешки бодил/магарешки трън). Ако сте жена, потърсете и калциев захарат в списъка на съставките, въпреки че това хранително вещество не се съдържа в повечето добавки. Пийте добавка за детоксикация на черния дроб от две до четири седмици.

#### **ВНИМАНИЕ**

Не приемайте добавки за пречистване на черния дроб или висока доза витамин А, ако сте бременна или кърмите. По време на бременността пийте мултивитаминови/минерални за бременни, те трябва да съдържат полезните за черния дроб вещества като цинк, магнезий, витамин С и В, и фолиева киселина.

### **Стъпка трета: Контролирайте омазняването**

Акне е синоним на излишен себум, но вие можете буквално да контролирате производството на мазнини от кожата, приемайки хранителни вещества, които променят вашите простагландини. Простагландините много приличат на „ръководители на проекти“ в тялото – те прехвърлят и предават съобщения от клетките към вашите хормони, така че последните да предизвикат необходимите промени в тялото ви. Вашите простагландини променят секрецията на мастните жлези, така че те контролират колко мазнина се произвежда в кожата.<sup>15</sup> Простагландините регулират хормоните, възпалението, болката, температурата и обмяната на мазнините.<sup>16</sup> Добрите простагландини лекуват възпалението на кожата и я изчистват, а лошите могат да предизвикат възпаление и производство на излишно количество мазнини.<sup>17</sup>

**Как да се снабдим с добри простагландини с цел правилно управление на хормоните?** Навсякъде съществуват добри и лоши „ръководители на проекти“ – вероятно сте чували поне една ужасяваща история за лош строител, който е наел некомпетентен

водопроводчик или е съсипал подовата настилка при саниране на дома. Същото важи и за простагландините – някои от тях дават нежелани инструкции във връзка с хормоните и се появяват възпаления и пъпки. Така че, вие без съмнение искате да наемете добрите простагландини, за да имате възможно най-здравата кожа. Можете да направите това, като просто промените начина си на хранене. Добрите простагландини се произвеждат, когато ядете строго специфични здравословни храни и водите балансиран начин на живот, който включва релакс и справяне с ежедневния стрес. Лошите простагландини се произвеждат в организма от продукти, съдържащи наситени мазнини, пържени храни (които имат увредени мазнини или трансмазнини). Стресът, тревожността и храните с висок ГИ (като сладкиши и други продукти от бяло брашно) също предизвикват реакция, която позволява производството на лоши простагландини (за повече информация вижте глава 4. Стъпка № 2)

### **Омега-3**

Не е възможно винаги да се храните правилно, да релаксирате и да избягвате стреса, но можете да направите стъпка към доброто здраве, като започнете да ядете основното хранително вещество за производство на добри простагландини – незаменима мастна киселина, наречена омега-3. Омега-3 бе подробно разгледана в глава 4. Стъпка №. 2, но ето някои основни моменти:

- Ненаситените мастни киселини като омега-3 имат противвъзпалителни свойства.
- Омега-3 осигурява антибактериални вещества за здравословно производство на себум.<sup>18</sup>
- В тялото омега-3 трябва да се преобразува в EPA и DHA, които работят за производството на добри простагландини и за красива кожа.
- EPA и DHA се набавят от мазна риба и добавки с рибено масло.

В случай че ядете мазна риба като съмга, пъстърва или сардини поне два пъти седмично и консумирате ленено семе или ленено масло, би трябвало да получавате достатъчно количество омега-3 чрез храната си. Ако обаче не ядете достатъчно риба или ленено семе или имате лошо храносмилане, може да не си набавяте достатъчно омега-3, така че трябва да помислите за прием на основна добавка с мастни киселини. Обърнете се към глава 4. Стъпка № 2 за повече подробности относно омега-3 и правилната дозировка.

# **Излекувайте кожата си**

Карън Фишър

*първо издание*

Превод

*Венета Данабашева*

Редактор

*Цветина Цолова*

Корица

*Кристина Петрова*

ISBN 978-619-7356-78-6

София, 2019

*Издателство Асеневици*

[www.asenevtsi.com](http://www.asenevtsi.com)

# ИЗЛЕКУВАЙТЕ КОЖАТА СИ

от акне, екзема, пърхот и други кожни състояния

Диетологът Карън Фишър ни учи как само за 2 месеца да преобразим кожата си и да я направим гладка, еластична и сияйна.

С помощта на система за хранене, основана на алкален режим, можете видимо да подобрите състоянието на кожата си.

Когато приемате правилната за вашия организъм храна, настроението ви ще се повиши, а симптомите на състояния като екзема, акне, псориазис и розацея ще започнат да отшумяват.

Режимът за здрава кожа, съставен от диетолога Карън Фишър, е доказано

средство не само срещу различни състояния на кожата, но и проблеми с храносмилателната система, непоносимост към различни храни, главоболие, лош дъх, предменструален синдром и много други.

В тази книга ще откриете още насоки при избор на козметика и лесни за изпълнение рецепти, подходящи и за лица с диабет тип 2 или хипогликемия.

Следвайки двете фази на режима за здрава кожа, постепенно ще подобрите цялостното състояние на вашата кожа, забавяйки нейния процес на стареене.



Карън Фишър е диетолог, основател на клиника за лечение на екзема и създател на бранда за хранителни добавки Skin Friend. „Излекувайте кожата си“ е носител на наградата на Australian Food Media за най-добро издание за здраве, хранене и диета.



asenevtsi.com

ISBN 978-619-7356-78-6



9 786197 356786

Цена: 22 лв.