

Глава 2. Триггеры акне

Содержание

	Глава 2. Триггеры акне.
1	Влияние гормонального фона на развитие акне
2	Комедогенные ингредиенты.
2.1	Понятие комедогенности. Почему существуют комедогенные ингредиенты.
2.2	Кто подвержен влиянию комедогенных компонентов.
2.3	Акнегенная и комедогенная реакции
2.4	Акне «cosmetica»
2.5	Проверка составов косметических и уходовых средств Обучение клиента.
2.6	Список комедогенных ингредиентов
2.7	Список потенциальный акнегенных ингредиентов
3	Триггеры в питании. Акне-диета.
4	Витамины, добавки как триггеры акне.
5	Провокаторы в образе жизни.

В предыдущей главе мы говорили о том, что акне — генетически обусловленное заболевание. Рассмотрели, с какими именно «поломками» функционирует кожа, склонная к акне. На схеме это отражено в оранжевом блоке.

Также мы говорили о том, что акне — это мультифакториальное заболевание. Это означает, что генетическая склонность к акне активируется при неблагоприятном сочетании факторов «внешней среды»: привычек, образа жизни, питания и других. Эти факторы отображены в зеленом и голубом блоке.

Вторая глава нашего курса о коррекции внешних факторов, которые влияют на образование акне, то есть запускают генетическую предрасположенность.



Часть 1. Влияние гормонального фона на развитие акне.

Чтобы разобраться в вопросе влияния гормонов на развитие акне, нужно разграничить некоторые понятия.

- Гормональная активность — нормальное, абсолютно естественное явление для любого организма. Наша эмоциональная сфера, чувственная, работа половой системы, функционирование ЖКТ регулируются гормонами. И гормональные колебания, циклические изменения уровня того или иного гормона, тоже естественные процессы гормональной активности. Пубертат, фазы менструального цикла, гормональные изменения в организме беременной женщины, лактация — все эти процессы предполагают, что гормоны изменяют свои количественные показатели в организме.
- Гормональные нарушения — это именно нарушения, патологические состояния, которые диагностируют специалисты и назначают соответствующую терапию, если

таковая существует. Гормональные нарушения, вызванные, например, СПКЯ и эндометриозом могут быть триггером акне.

А теперь переходим к краеугольному для нас тезису: ни нормальные гормональные колебания, ни заболевания эндокринной системы, ни нарушения в половых гормонах не приведут к акне, если у человека нет генетической предрасположенности к нему. То есть любые «скачки» и патологии гормонов — это лишь триггеры, запускающие дебют акне, а точнее приводящие к формированию микрокомедона.

Вызовет ли СПКЯ акне у женщины, у которой нет к нему генетической предрасположенности? Нет, не вызовет. Более того, даже если ваш клиент приведёт гормоны в норму, рецепторы его кожи не перестанут "возбуждаться" на адекватный уровень андрогенов (дигидротестостерона). Его кожа ТАК устроена. Чтобы она выглядела нормально, акне нужно лечить наружно и сдерживать его комплексно, а именно образом жизни (питание, привычки, некомедогенная косметика).

Часть 2. Комедогенность и комедогенные ингредиенты

2.1 Понятие комедогенности. Почему существуют комедогенные ингредиенты

Комедогенность — это свойство ингредиентов в составе косметических уходовых средств, декоративной косметики, средств ухода за волосами и наружных лечебных препаратов проникать в фолликулы и вызывать формирование комедонов. Продукты или их ингредиенты, которые вызывают закупорку фолликула, называются **комедогенными**.

Большинство комедогенных ингредиентов — это связывающие вещества, то есть не активные компоненты, а база, которая связывает косметическую массу в одно целое. Соответственно они используются в большом количестве.

Достаточно часто комедогенные ингредиенты — дериваты (производные соединения) натуральных масел или жирных кислот. Они придают составам легкость, воздушности и делают средство удобным для нанесения.

Самые распространённые среди эфиров жирных кислот — isopropyl myristate, isopropyl palmitate, decyl oleate, myristyl myristate. Популярны в косметических составах масло ши и кокосовое масло очень комедогенны. В декоративной косметике часто используются красители D и C.

2.2 Кто подвержен влиянию комедогенных компонентов

Люди без генетической предрасположенности к акне не подвержены комедогенной реакции. Комедогенные масла и жиры могут оказывать благоприятное воздействие на сухую кожу, в которой не хватает выработки кожного сала. Но компании по производству

косметической продукции не должны использовать комедогенные ингредиенты в продуктах ухода за жирной кожей и кожей с акне и склонной к акне.

На практике мы видим, что при использовании комедональной косметики ocasionальные высыпания могут возникать у людей, не склонных к акне. Раньше мы говорили клиентам, что все свои средства с комедональными средствами они могут подарить своим знакомым, у которых нет акне. Но в итоге клиенты делились историями, как «у подруги впервые в жизни появились прыщи от моего тонального крема». Именно декоративная косметика наиболее коварна в этом плане.

С 2021 года я стала наблюдать тенденцию к снижению комедогенных ингредиентов в составах, однако на рынке косметических средств комедогенной косметики сегодня больше, чем некомедогенной.

2.3 Акнегенная и комедогенная реакции

Акнегенная реакция вызвана **воспалением** в фолликуле и возникает в течение 1-2 дней после использования какого-то средства или процедуры (удаление воском, массажа, дермапленинга и т.д.).

Какой-то ингредиент в составе средства или манипуляция с кожей вызывают отечность стенок фолликул, что вызывает перекрытие доступа кислорода к ним. Как только это происходит, создается анаэробное пространство — идеальные условия для C. acnes бактерии.

Если у клиента жирная кожа, кожа с акне или склонная к акне, следует помнить, что она чувствительна как к физическому воздействию (трение), так и ко многим продуктам, в особенности эфирным и натуральным маслам.

Комедогенная реакция вызвана **закупоркой** фолликула. Реакция обычно требует больше времени.

Акнегенная реакция	Комедогенная реакция
	

2.4 Акне «cosmetica»

Акне «cosmetica» (acne cosmetica) представляет из себя акне, вызванное использованием косметической продукции с комедогенными ингредиентами. Акне cosmetica чаще всего (но не всегда) начинается с невоспаленного типа акне. В этом случае, со временем комедоны будут переходить в воспаленный тип.

Такому акне обычно подвержены молодые девушки, так как с возрастом наблюдается устойчивость кожи к комедогенным ингредиентам. Девушки же попадают в порочный круг: больше прыщей —> больше косметики —> еще больше прыщей. Как я уже написала выше, акне cosmetica может наблюдаться даже у молодых девушек, не склонных к акне. В таких случаях акне-режимы будут назначены, однако их использование будет кратковременным.

В Америке выделяют еще один вид акне — акне «pomade». Это акне бывает в основном комедонального типа и возникает на лбу и висках в результате использования гелей, муссов, кремов для укладки волос. Чаще всего развивается у мужчин, которые ежедневно укладывают волосы.

2.5 Проверка составов косметических и уходовых средств Обучение клиента.

Влияние комедогенных ингредиентов (КИ) на кожу, склонную к акне, ОГРОМНО. К счастью, в последние годы про это заговорили специалисты и с конца 2019 года на просторах рунета стали появляться списки КИ. Их могут найти ваши клиенты, однако предупреждайте их о том, что **доверять и использовать они могут только ваш список**. Так, например, я встречала список, где масло ши значилось как некомедогенное. Однако это очень мощный комедоген, действие которого не заставит себя долго ждать. Так же, как и кокосовое масло, оно очень быстро приводит ко 2-й, а вскоре и к 3-й степени акне.

Когда я столкнулась с тем, что клиенты не всегда проверяли свои средства на комедогенность, несмотря на наши настоятельные рекомендации, мы создали автоматическую онлайн-программу для проверки средств на содержание КИ. Проверка очень быстрая и простая.

Проверить на комедогенность можно здесь:

- сайт <https://acneclinicnyc.com/pore-clogging-ingredients/> (проверка составов на английском языке)
- приложение acne-safe (проверка составов на английском языке)
- сайт <https://proacne.ru/check> (проверка составов на русском и английском языке)

Вы должны дать клиенту небольшую инструкцию для автоматической проверки ингредиентов:	«В поисковой строке в интернете необходимо написать бренд твоего продукта, его название, что именно ты проверяешь (шампунь, маску или увлажняющий крем) и последнее слово - ингредиенты ».
---	---

На консультации я открываю интернет и мы с клиентом проверяем одно из средств, которым он пользуется сейчас, либо любое другое.

Например, клиент указал, что пользуется шампунем Pantene Beautiful Length. Ок, проверим его.

Для этого мы вбиваем в строку поиска гугла такую комбинацию слов: «Pantene Beautiful Length шампунь ингредиенты».

Мы всё обозначили: бренд, название, вид продукта и указали, что нам нужны именно его ингредиенты. Кликаем на поиск и Гугл быстро показывает такой конкретный запрос, мы находим список, копируем, вставляем в программу и нажимаем кнопку «проверить». Смотрим на результат.

Вы также можете давать им распечатанные списки ингредиентов, чтобы они проверяли свои средства «вручную». Списки на английском и русском языках приведены в конце этой части.

Одно из «домашних заданий», которые получает клиент на консультации — это проверка:

- Всей декоративной косметики, включая средства по уходу и коррекции бровей, а также помады в случае акне в нижней трети лица. (тушь не проверяем)
- Всей уходовой косметики за волосами: а) средства для мытья волос: шампуни, кондиционеры б) средства для ухода за волосами: маски, спреи, сыворотки в) все средства для укладки волос: гели, лаки, муссы, пенки, пудры.
- Все уходовые средства базового и лечебного режима.

Отдельно поясню про средства лечебного режима. Вы будете встречать формулы таких средств, как ретинол, ретиноид, бензоил пероксид, наружные антибиотики с комедогенными ингредиентами.

Самый распространённый пример -

Третиноин в форме мази содержащий Isopropyl Myristate	
---	---

Примечание для специалистов, практикующих в США: в случае использования клиентом этой формы третиноина и при его желании продолжать его использование, вы должны рекомендовать ему гелевую форму такого же препарата.

Пример использования комедогенных ингредиентов в лекарственных препаратах надо запоминать, так как, возможно, вы столкнётесь со случаями, когда лечение других кожных заболеваний, таких, как периоральный дерматит, розацеа, экзема, псориаз, аллергия,

проводились лекарственными препаратами с комедогенными ингредиентами, и это вызвало появление прыщей. «Лечила аллергию, потом пошли прыщи», — иногда вы это услышите от вашего клиента, но иногда вам придётся до этого «докопаться» самостоятельно.

Советы, которые может дать акне-специалист клиенту о том, куда деть некомедогенную косметику:

- При проверке у вас будет группа средств А (комедогенных) и Б (некомедогенных).
- Ты можешь использовать уходовые средства для кожи из группы А на теле, конечно, если у тебя нет акне на груди или спине. Например, гель для умывания, солнцезащитный крем, увлажняющий крем.
- Декоративной косметике шанс давать нельзя. Не стоит её дарить друзьям, у которых нет высыпаний. Мы знаем случаи, когда на декоративную косметику с комедональными компонентами была реакция в виде акне даже у тех, у кого его никогда не было.

Важная информация!

- Предупреждайте клиентов, о том, что в вашем списке не указаны слабо- или среднекомедогенные ингредиенты, а только очень сильные комедогены, поэтому не допустимо использование продуктов даже с одним из перечисленных ингредиентов или «лишь изредка». В списке приведены комедогенные ингредиенты с индексом 4 и 5 по шкале от 0 до 5, одного в составе будет достаточно для того, чтобы вызвать акне.
- Должен проверяться ПОЛНЫЙ список ингредиентов, а не только активных.
- Также вы должны четко донести до клиента на консультации, что это правило, которое он должен выполнять всю жизнь.
- Декоративную косметику для глаз (подводки, тушь) не проверяем по следующим причинам: 1) «проблемные» фолликулы не находятся в периорбитальной зоне 2) такие комедогенные ингредиенты как D & C запрещены в использовании в косметике для глаз (проверяйте законы и предписания в вашей стране). Внимание! Средство для снятия макияжа с глаз должно быть некомедогенным, так как у него больше шансов попасть на верхнюю границу щёк, брови и надбровную дугу.
- Помады должны проверяться только в случае акне в средней зоне нижней трети лица. Смывать помаду необходимо движениями вовнутрь, некомедогенным средством (без содержания масел, напр. мицеллярной водой) до мытья лица.
- Вы должны обучить клиента проверять составы каждый раз перед очередной покупкой того же средства для того, чтобы убедиться, что компания НЕ изменила состав.
- Обучите клиента НИКОГДА не обращать внимание на то, что написано на лицевой этикетке: для жирной кожи, для кожи с акне, для чёрных точек, некомедогенное. Нет закона, который бы регулировал то, что производитель вправе написать на этикетке. Для повышения продаж может быть написано что угодно. Ваши клиенты должны проверять полный состав ингредиентов.

Советуйте клиентам избегать средства с большим количеством масел при поиске косметических и уходовых средств. Поняв работу поры, склонной к акне, вы уже понимаете, что акне и масла не совместимы. Так, я привожу пример, что если клиент нашёл 2 некомедогенных средства, которые прошли проверку, и в одном из них 3 масла, а в другом — 8, он должен отдать предпочтение продукту с 3 маслами.

По законам всех стран, потребителю должен быть представлен полный список ингредиентов. Такие сайты магазинов, как Sephora.com, ultra.com всегда дают полный список ингредиентов, «Золотое яблоко» приводит списки на большинство своих товаров. Также их можно найти на сайте производителей либо других продавцов. Азиатская косметика, составы к которой невозможно найти на упаковке или в интернете, не может быть использована вашими клиентами.

В Америке есть единственная компания, которая производит декоративную косметику с комедогенными ингредиентами - priia.com. Заказ возможен только онлайн. Я рекомендую клиентам заказать пробники (\$4) и оценить, нравится ли им качество. Внимание: примерно в 1 случае из 500 я встречала реакцию акнегенности даже на эту марку косметики. Этот факт говорит о том, что нет 100% безопасной косметики для 100% клиентов с кожей, склонной к акне. Однако не стоит волноваться по этому поводу: вы сможете увидеть (распознать) эту реакцию.

Что важно помнить акне-специалисту:

Запатентованные новые продукты могут содержать новый ингредиент. Пример: средства по уходу за волосами Olaplex. При проверке комедогенные ингредиенты не обнаруживаются, однако применение их продуктов нашими клиентами вызывало акне в 100% случаев.

2.6 Список комедогенных ингредиентов

Список комедогенных ингредиентов на английском языке:

Acetylated Lanolin
Acetylated Lanolin Alcohol
Algae Extract
Algin
Beeswax
Bismuth
Butyl Stearate
Carrageenan
Cetearyl Alcohol + Ceteareth 20
Cetyl Acetate
Chlorella
Chondrus Crispus (aka Irish Moss or Carrageenan Moss)
Coal Tar
Cocoa Butter
Coconut Alkanes
Coconut Butter
Coconut Oil
Cocos nucifera oil
Colloidal Sulfur
Cotton Awws Oil

Cotton Seed Oil
Corn oil
D & C Red # 17
D & C Red # 21
D & C Red # 3
D & C Red # 30
D & C Red # 36
Decyl Oleate
Dioctyl Succinate
Disodium Monooleamido
Ethoxylated Lanolin
Ethylhexyl Palmitate
Glyceryl Stearate SE
Glyceryl-3 Diisostearate
Hexadecyl Alcohol
Hydrogenated Vegetable Oil
Isocetyl Alcohol
Isocetyl Stearate
Isodecyl Oleate
Isopropyl Isostearate
Isopropyl Linolate
Isopropyl Myristate
Isopropyl Palmitate
Isostearyl Isostearate
Isostearyl Neopentanoate
Jojoba wax
Kelp
Laminaria Digitata Extract
Laminaria Saccharina Extract (Laminaria Saccharina)
Laureth-23
Laureth-4
Lauric Acid
Mango Butter
Mink Oil
Myristic Acid
Myristyl Lactate
Myristyl Myristate
Octyl Palmitate
Octyl Stearate
Oleth-3
Oleyl Alcohol
Parkii
PEG 2- Sulfosuccinate
PEG 16 Lanolin
PEG 200 Dilaurate
PEG 8 Stearate
PG Monostearate
PPG 2 Myristyl Propionate
Plankton
Polyglyceryl-3 Diisostearate
Potassium Chloride

Propylene Glycol Monostearate
Red Algae
Seaweed
Shark Liver Oil
Shea
Shea Butter
Sodium Laureth Sulfate
Sodium Lauryl Sulfate
Solulan 16
Sorbitan Oleate
Soybean Oil
Spirulina
Steareth 10
Stearic Acid Tea
Stearyl Heptanoate
Sulfated Castor Oil
Sulfated Jojoba Oil
Talc
Wheat Germ Glyceride
Wheat Germ Oil
Xylene

Список комедогенных ингредиентов на русском языке:

Ацетилованный ланолин
Ацетилованный ланолиновый спирт
Экстракт водорослей
Альгин
Пчелиный воск
висмут
Бутилстеарат
каррагинан
Цетеариловый спирт + цетеарет 20
Цетилацетат
Хлорелла
Ирландский мох или карагинанский мох
Каменноугольная смола
Шоколадное масло
Кокосовые алканы
Кокосовое масло
Масло кокосового ореха
Коллоидная сера
Хлопковое масло
Кукурузное масло
D & C Красный 17
D & C Красный 21
D & C Красный 3
D&C красный 30
D&C красный 36
Децил олеат
Диэтилсукцинат
Моноолеамидо динатрия

Этоксилированный ланолин
Этилгексил пальмитат
Глицерилстеарат SE
Глицерил-3 диизостеарат
Гексадециловый спирт
Гидрогенизированное растительное масло
Изоцетиловый спирт
Изоцетилстеарат
Изодецил олеат
Изопропил изостеарат
Изопропиллинолят
Изопропилмиристат
Изопропилпальмитат
Изостеарил изостеарат
Изостеарил неопентаноат
Воск жожоба
Бурая водоросль
ламинария
Экстракт ламинарии пальчатой
Экстракт ламинарии сахаристой
Лаурет-23
Лаурет-4
Лауриновая кислота
Масло манго
Норковый жир
миристиновая кислота
Миристил лактат
Миристил миристат
Октил пальмитат
Октилстеарат
Олет-3
Олеиловый спирт
Парки/ масла карите
ПЭГ 2- сульфосукцинат
ПЭГ 16 ланолин
ПЭГ 200 дилаурат
ПЭГ 8 стеарат
PG моностеарат
PPG 2 миристил пропионат
Планктон бо
Полиглицерил-3 диизостеарат
Хлорид калия
Пропиленгликоль моностеарат
Красные водоросли
Морские водоросли
Масло печени акулы
Ши
Масло ши
Лауретсульфат натрия
Лаурилсульфат натрия
Солулан 16

сорбитан олеат
Соевое масло
Спирулина
Стеарет 10
Чай со стеариновой кислотой
Стеарил Гептаноат
Сульфатированное касторовое масло
Сульфатированное масло жожоба
Тальк
Глицерид зародышей пшеницы
Масло из зародышей пшеницы
ксилит

2.7 Список потенциальный акнегенных ингредиентов

Есть 4 ингредиента, которые являются более акнегенными, нежели комедогенными и о которых должен быть осведомлён косметолог, особенно акне-специалист.

Оксид цинка (zinc oxide)

Чаще всего вызывает реакцию, только если содержится в большом количестве. Обычно это солнцезащитные крема с физическим фильтром (соло-применение или дуо-применение с диоксидом титана). Реакция в большинстве случаев наступает не сразу, а спустя время, в виде очень мелкой сыпи. Таких клиентов надо переводить на СПФ с химическими фильтрами и предупреждать их избегать средств, в состав которых входит цинк.

Хлорид натрия (sodium chloride)

Ранее считался комедогенным, но с 2018 года был убран из списков комедогенных ингредиентов в нашей клинике. В редких случаях может вызывать раздражающее действие на фолликулы, однако не обладает комедогенными свойствами, по результатам долгих наблюдений акне-специалистов.

Тальк (talc)

Ингредиент, присутствующий во многих косметических средствах. Чекер будет отображать тальк, как комедогенный ингредиент. Во время лечения средства с тальком не рекомендуются к использованию. По окончании лечения при наступлении устойчивой ремиссии возможно использование под внимательным наблюдением клиента за реакцией кожи.

Bismuth

Акнегенный ингредиент, способный вызвать воспалённый тип акне у некоторых клиентов, если находится в декоративной косметике.

Часть 3. Триггеры в питании. Акне-диета как элиминационная диета

«Питание влияет на акне больше, чем генетика». Дерматолог Дэвин Лим (специализируется на аппаратном лечении шрамов).

«Я понимаю, что акне может приносить вам много неприятностей, но отнеситесь к этому не как к досадной проблеме, а как к возможности — возможности не развалиться на части с годами, а, имея предупреждающий знак в виде акне сегодня, изменить свой образ жизни и остаться здоровым на долгие годы... Если выберете правильный подход в лечении акне, вы будете чувствовать себя так хорошо, как никогда не чувствовали раньше». — Доктор Шейна Питер. Из книги «Это не только акне», 2021

10 лет назад, когда начался мой путь акне-специалиста в Америке, я впервые столкнулась с информацией о том, что питание влияет на акне. В других странах мира об этом не упоминалось. Когда информация начала просачиваться в страны Европы, она активно и бурно высмеивалась дерматологами. И только с 2020 года, после заявлений об этом Американской Академией Ассоциации Дерматологов (American Academy of Dermatology Association), об этом вдруг робко, но уже на полном серьезе, заговорили в Европе.

За 10 лет я составляла разные списки продуктов, которые должны были исключить из своего рациона наши клиенты. Начальный список продуктов, вызывающих акне, был короткий, а лечение занимало больше времени. Длинные списки с продуктами, показанными к исключению, давали более быстрые результаты, но очень утомляли клиентов и мы замечали частые «срывы». Поэтому мы разработали элиминационную акне-диету: на первом этапе исключаются все потенциальные продукты-триггеры, затем по определенной схеме мы начинаем их возвращать в рацион и определять персональные триггеры в питании.

Еще несколько лет назад у акне-специалистов не было понятия о применении именно элиминационной диеты. Многие и сегодня мало знают о ней. Мы же её «откатали», и за годы практики она подтвердила свою безупречную работу.

Мы разработали рекомендации по питанию, которые при всей своей эффективности не причиняют значимых неудобств клиентам: они легко адаптируются к новым правилам рациона. Мы выявили безопасные альтернативы для продуктов, провоцирующих акне, и разработали систему точной проверки личных триггеров клиента. Со всем этим я поделюсь с вами в этой главе.

Приведу список причин, по которым та или иная еда приводит к акне. Я не советую «перегружать» клиента информацией о причинах воздействия продукта на кожу, однако вы это, конечно, должны знать. В любой момент на консультации клиент может поинтересоваться, почему арахисовая паста, например, приводит к высыпаниям.

Продукт питания	Причина	Альтернатива	Примечание
Молочные продукты (молоко, йогурт, масло, мороженое, сыры твёрдые и мягкие, творог, сметана)	Находящийся в молоке ИФР-1 (IGF) запускает основные триггеры акне: излишнее образование клеток и себума, очень быстро запускается воспалительный процесс. Косметологам: повышается деление клеток на стенках фолликулы, активность тестостерона и 5-альфа редуктазы, активность рецепторов к андрогенам)	Молоко, йогурты, мороженое на основе растительного молока, <u>кроме соевого</u> (кокосовое, миндальное, овсяное, рисовое, молоко из кешью, гороха и йогурты на их основе). Козий и овечий сыр.	Козий и овечий сыр - исключить при отсутствии других явных триггеров.
Арахисовая паста (масло)	Высокоандрогенный продукт	Миндальная паста и паста из кешью	Для некоторых стран актуален арахисовый порошок (peanut powder), которая часто добавляется в смузи - запрещено!
Сывороточный и соевый протеин в протеиновых коктейлях и батончиках	=молочные продукты, соя	Растительный протеин	Проверять весь состав на предмет наличия других триггеров (соя, спирулина, витамины группы В)
Йодированная соль	Раздражает фолликулы	Морская соль	
Шоколад, содержащий молоко, соевый лецитин, сою или соевые бобы	=молочные продукты, соя	Горький или веганский шоколад без молока, сои, соевого лецитина	
Соя и продукты из нее: соевый соус, соевое молоко и продукты с его	Изменяет гормональный уровень, которые приводят к акне	Кокосовый соус (soco aminos), устричный соус, фасоль, нут	

Продукт питания	Причина	Альтернатива	Примечание
применением, эдамаме, темпе, тофу			
Морские продукты: 1) Ракообразные: креветки, моллюски, гребешки, мидии. 2) Морские водоросли и капуста: ламинария, нори, келп (бурая водоросль), спирулина, хлорелла	Раздражает фолликулы	Пресноводная рыба, жирные сорта рыбы (лосось, палтус...)	
Картофельные чипсы	Высокий гликемический индекс, масло, добавки	Веганские (овощные) чипсы	Овощные чипсы - проверять состав
кукуруза, попкорн - не органическая форма	. *Актуально для США: наличие ГМО в кукурузе.	Органическая форма	
Льняное и рапсовое масло	Льняное обладает свойствами детокса, рапсовое - приводит к воспалительным процессами	Оливковое, кокосовое, масло авокадо и из виноградных семечек	Рапсовое масло - актуально для США. Проверять составы батончиков и снежков и избегать их, если есть это масло в составе
Фаст-фуд	приводит к воспалительным процессами	-	США: есть фаст фуда с салатами Sweet Green - можно (только уксусный или бальзамический соус для салатов), Chipotle - можно все, кроме белого риса, сыра и сметаны. Остальные фаст-фуд рестораны - нельзя.
Маргарин, кондитерский жир	приводит к воспалительным процессами	-	

Продукт питания	Причина	Альтернатива	Примечание
Каррагинан (carrageenan)	приводит к воспалительным процессами	-	Консервант, приводящий к воспалительным процессам. Проверять составы.
Искусственные красители и добавки	приводит к воспалительным процессами	-	Окрашенные напитки, цветные конфеты, крема на тортах...
Выпечка из рафинированной муки	Высокий ГИ	Выпечка из цельнозерновой муки	
Субпродукты (печень), паштеты	Высокоандрогенный продукт	-	

Сократить:

- сахар, газированные напитки (приводит к воспалительным процессами)
- Жареные продукты, картофель фри (приводит к воспалительным процессами)
- Солёные колбасы (с/к, с/в колбасы, бекон, солёное сало) (приводит к воспалительным процессами)
- Алкоголь (приводит к воспалительным процессами)
- Макароны изделия из рафинированной муки (приводит к воспалительным процессами)
- Суши, роллы (высокий ГИ)
- Сухофрукты в большом количестве (включая компот из сухофруктов) (высокий ГИ)
- Джем, варенье, конфитюр (высокий ГИ)
- Белый рис (высокий ГИ)
- Картофель (высокий ГИ)
- Все продукты, обладающие свойствами детокса (БАДы, льняное семя, масло вечерней примулы и др) (приводит к пэрджингу)
- Энергетики и нутридринки (приводит к воспалительным процессами)
- Авокадо, орехи (в больших количествах приводит к пэрджингу).

Принцип работы элиминационной диеты

Чтобы программа про-акне сработала быстро и эффективно, необходимо безукоризненно следовать всем рекомендациям по питанию.

После окончания программы просите клиентов придерживаться тех же рекомендаций еще 3 месяца, после чего можно:

- вводить в рацион один триггер в большом количестве в ежедневное использование и наблюдать за реакцией кожи. Воспалённый тип акне чаще всего реагирует на триггер в течение 1-3 дней (на некоторые продукты 5-7 дней), однако невоспаленный тип акне может «раскачиваться» около 2 месяцев. При появлении высыпаний следует сразу

прекращать употребление продукта. Если высыпания не появились, можно вводить второй продукт.

- Данный подход требует времени, но природа этого заболевания настолько сложна, что личные триггеры в питании можно определить только таким образом. Возможно, когда-нибудь в будущем, акне-триггеры смогут определять по анализу крови, как сегодня определяют аллергены.

Кофе

Клиенты могут спросить у вас, является ли кофе триггером акне.

Ответ на этот вопрос в нашей клинике продиктован исключительно практическими наблюдениями и результатами клиентов.

Теория нам говорит, что кофе влияет на выработку кортизола, гормона стресса, он в свою очередь приводит к повышенной выработке кожного сала. Проводились соответствующие исследования. Однако более поздние исследования доказали, что реакция кофе на организм человека очень индивидуальна. Следующая, более новая и закреплённая в США теория, заключается в том, что кофе (как и алкоголь) являются высококислотными продуктами, что приводит к воспалительным процессам в организме (и, естественно, таким воспалительным заболеваниями кожи, как экзема, акне, розацея). По этой причине многие акне-специалисты в Америке исключают кофе из употребления акне-клиентами.

Теперь рассмотрим практику и наши клинические наблюдения.

Полагаясь на исследования, много лет назад мы исключали кофе из списка разрешённых продуктов. Позже, как альтернативу кофе, включили в диету напиток матча. Но кофе является тем продуктом, с которым сложно (а порой и невозможно) так легко распрощаться кофеманам.

И наши наблюдения это подтвердили. Отказ от кофе давался нашим клиентам трудно, а если они его все-таки пили, невзирая на запреты, это порождало сильное чувство вины и стресс. А стресс, как мы знаем, поднимаем кортизол.

С клиентами=кофеманами мы сходились на том, что они постараются сократить кофе до 1, максимум 2 чашек в день с небольшим количеством сахара и обязательно с растительным молоком вместо молока животного происхождения. В итоге мы сделали еще одно удивительное наблюдение: кожа клиентов очищалась и акне не возвращалось.

Кофе ушёл из нашего списка запрещённых продуктов. Клиенты, употребляющие кофе каждый день, сами задают нам вопрос относительно него. Подытожу рекомендацию для таких клиентов: «Теоретически кофе может приводить к акне, но мы справимся с

лечением вашей кожи, если вы не будете добавлять в кофе коровье молоко (всё растительное, кроме соевого, подойдет) и меньше сахара». Отдельно оговариваем сколько чашек кофе пьёт человек и советуем сократить до 1-2 в день. Если человек любит очень сладкий кофе, посоветуйте иногда заменить сахар стевией (при условии, что они значительно переходят порог рекомендованных 35 г сахара в день).

Наши клинические наблюдения доказали эффективность такого подхода и подкрепляются тем, что ведущие дерматологи-акнеологи страны никогда не выделяли кофе как «проблемный продукт».

Алкоголь

Вы в большинстве случаев не будете видеть проблем со взрослыми семейными людьми — ниже я буду говорить про некоторых клиентов в молодом возрасте.

Употребление кофе и алкоголя являются схожими проблемами по своей природе. И здесь мы не говорим о злоупотреблении. Мы говорим о нескольких бокалах вина, паре коктейлей в конце рабочей недели. В отличие от кофе, мы видим устойчивую связь алкоголя и акне. Возможно, алкоголь является более кислотным продуктом.

Однако мы не можем запретить алкоголь полностью в силу мощного социального фактора для молодых клиентов. Запрет на алкоголь может привести к тому, что молодые люди будут сокращать или прекращать социальные контакты, что поднимет уровень стресса, а значит усилит выработку кортизола и, как следствие, кожного сала. Или возможен другой сценарий: клиент будет употреблять алкоголь и винить себя за выпитый коктейль, опять же впадая в стресс. Именно по этой причине в настоящее время алкоголь находится в «голубой» линии, что означает: сократить.

Я спрашиваю у молодых людей, пьют ли они алкоголь и как часто. Если это умеренное количество (1 раз в неделю пара алкогольных напитков), я даю им следующие рекомендации: 1) избегать сладких и цветных коктейлей (включая коктейлей на основе сладких напитков, например, кока-колы) 2) пить минимум стакан воды между бокалами, чтобы снизить кислотность продукта и предотвратить дегидратацию организма (дополнительный риск для воспалительных процессов).

Как видите, наши рекомендации основаны не на «голой теории», а на практических рекомендациях, цель которых — убрать мощные потенциальные триггеры и максимально сохранить комфорт клиента. Ему с этим жить.

По нашим наблюдениям, около 80% клиентов долгое время должны избегать около 80% указанных нами триггеров. Это очень высокий процент, но радость заключается в том, что это жизнь с чистой кожей.

Полезная информация: осторожно относитесь ко всем новым исследованиям и не кидайтесь в омут с головой с очередными запретами. Например, считается, что красное мясо изменяет гормональный уровень наряду с кофе, алкоголем, молочными продуктами и соей, однако мы никогда не исключим красное мясо из рациона клиентов (и наоборот рекомендуем). К нам приходит много вегетарианцев с акне. Считается, что глютен приводит к воспалениям, однако мы не требуем безглютеновую диету, чтобы вылечить кожу. И опять же, к нам обращаются люди с непереносимостью глютена, которые исключили этот белок из своего рациона, но акне остается их проблемой.

Возможные дополнительные корректировки в питании дополнительно затронем в главе 5.

Часть 4. Витамины и добавки как триггеры акне

Полностью убрать из употребления следующие витамины:

- Все витамины группы В. Самые мощные витаминные триггеры — это биотин (В7), В12 (за исключением случаев его дефицита)

Рекомендация для клиента:

- применять витамины отдельно, а не в виде поливитаминных комплексов, во избежание употребления витаминов группы В (они в каждом комплексе).

ВСЕ витамины проверять на отсутствие таких акне-триггеров, как: йод и его производные, соя, спирулина, келп и другие.

Часть 5. Провокаторы в образе жизни

- Всегда проверять следующие средства на комедогенность: декоративная косметика, уходовая косметика за кожей, средства ухода за волосами
- Не использовать кондиционеры для белья и салфетки для придания аромата (в сушильных машинах). Использовать средства для стирки в жидкой форме для людей с чувствительной кожей (проверять состав на отсутствие кокосового масла или любого другого комедогенного ингредиента).
- Очищение лица. Смыть косметику с глаз и губ (вечер), почистить зубы, приступить к умыванию лица. Использовать только бумажные полотенца.
- При использовании бензоил пероксида желательно использовать белые полотенца и белое постельное белье, иначе цветная ткань может изменять цвет.
- Не использовать сухой шампунь.
- Использовать автозагары только после окончания про-акне программы, некомедогенные и с предельной осторожностью, наблюдая за реакцией кожи.
- Перед плаванием в хлорированном бассейне наносить вазелин на зоны лица, склонные к акне. После плавания удалить вазелин салфеткой.
- При необходимости носить маску, часто менять и избегать излишнего трения.
- Не прикасаться руками к лицу (за исключением тех моментов, когда человек наносит домашние режимы утром и вечером, применяет декоративную косметику и солнцезащитный крем)

- Не использовать гигиеническую помаду. Вместо помады — вазелин или мазь Метилурацил в случае сильной сухости губ (Европа), Vanicream Moisturizing Ointment, Cera Ve Healing Ointment, Aquaphor Healing Ointment, Priia Chapstick (США).
- Снятие декоративной косметики. Нельзя использовать салфетки для снятия макияжа. Нельзя использовать мицеллярную воду. Нельзя использовать масла (включая гидрофильное). Использовать двойное умывание. США: водные салфетки Water Wipes 99% water (только их!) или Priia makeup remover, если есть острая необходимость.
- Косметические кисти и спонжи мыть только некомедогенным шампунем или гелем для умывания лица.
- Бритьё (мужчины). Проверять средства для бритья на комедогенность. По возможности пользоваться гелем для умывания лица (если она дает нужный объём пены). Не использовать бритву с более, чем 2 лезвиями. Лучше использовать электрическую бритву.
- Не выдавливать и не ковырять прыщи. Объяснить, что за этим стоит.
- На носить бейсбольные шапки, спортивные ободки, если есть высыпания на лбу.
- При наличии акне вокруг губ и на подбородке пользоваться только некомедогенной зубной пастой в течение 6 месяцев (минимум).
- Даже лёгкие, разрешённые в некоторых регионах наркотики (марихуана) вызывает акне.
* (см.сноску)
- Курение электронных сигарет может вызывать акне (обычно в зона вокруг рта). *
(см.сноску)

* Мы предупреждаем об этом клиентов, которые обозначили соответствующую информацию в анкете, хотя на практике большинство клиентов с этими привычками полностью очищались. У очень малого количества таких клиентов очищение кожи было на 90%.

Подача информации клиенту

Составьте удобный буклет для клиентов, используя информацию этой главы. Вы будете его использовать на консультации и отдавать клиенту, как руководство к действию. Конечно, можно использовать простую распечатку, однако хорошо и красиво поданный материал показывает ваш профессионализм и поднимает уровень доверия клиента. Качественно оформленные материалы — это проявление заботы и уважения.

**Список может быть адаптирован под ваш регион.*