

Игорь Крестинин

14 ОШИБОК из-за которых на твоем лице прыщи



www.protiv-pryshhej.ru

Оглавление

Почему возникают прыщи?	3
Конкретные рекомендации, чтобы кожа стала чище	3
Про препараты	4
Почему у одного получается избавиться от прыщей, а у другого нет?	4
Почему у одного есть прыщи, а у другого нет, и никогда не появлялись?	5
14 популярных ошибок, из-за которых остаются прыщи на лице.....	5
Как прыщ может привести к смерти?	8
Почему у многих людей все еще прыщи на лице?.....	8
Почему мы не виноваты в возникновении прыщей?.....	8
Как спасти свои 9 000 рублей (примерно 300\$)?	8
Почему у тебя все еще прыщи на лице?.....	9
Как косметика влияет на акне?	9
Как именно тебе избавиться от прыщей?	9
Что делать сейчас?.....	10

Привет! Меня зовут Игорь Крестинин. Я эксперт по избавлению от прыщей на коже лица.



До

После

Давай сразу перейдем на ты :)

Сразу скажу, эта бесплатная версия инструкции создана для того, чтобы ты мог ознакомиться с методами выздоровления кожи и получить положительные результаты.

Я дам тебе пошаговые технологии как сделать свою кожу здоровой. И это очень просто – от тебя нужно только желание. Быстро и просто.

И так, чтобы избавиться от прыщей, нам нужно избавиться от причин возникновения прыщей.

Существует множество факторов, из-за которых возникают прыщи, например **нездоровое питание, меняющийся режим сна, большие дозы ультрафиолета, раздражения от косметики, переедание и так далее.**



И главное – определить, какие конкретно у тебя проблемы и решить их. Избавившись от причин возникновения прыщей – кожа станет здоровой, и прыщи не будут снова появляться.

Поэтому, начинай наблюдать за собой, за тем, после чего у тебя происходят высыпания. Это может быть после того как ты выдавил прыщик или съел пачку чипсов, все что угодно. Тебе надо наблюдать и замечать после чего происходят высыпания. И после, это, из-за чего возникают прыщи, – не повторять.

Итак,

Дам тебе рекомендации, чтобы твоя кожа стала чище. Пожалуйста, сделай то, что я напишу. Я убежден, если ты применишь данные советы, твоя кожа станет более чистой и здоровой.

1. **Уменьши** употребление

- **сахара и сахаросодержащих продуктов. Сахар можно заменить фруктозой.**
- **мучного – булочки, пироги и т.д.**
- **фаст-фуда: гамбургеры, хот-доги**
- **жирных продуктов, в частности майонеза**
- **жаренного**

И самое главное уменьши употребление продуктов, в которых есть консерванты и химия: все **компоненты с обозначением Е**, например Е335. а также такие компоненты как лимонная кислота, глюконат натрия и т.д.

На упаковке всегда указывается состав продукта. Стоит только попробовать это, и **ты уже заметишь положительный результат через 2-3 дня.**

Эти ограничения на период тренинга. То есть, когда ты уже избавишься от прыщей, ты опять сможешь есть булочки и т.п. :)

2. **Минимум прикасайся к коже лица.** Особо будь внимателен в повседневной жизни: не прикасайся к лицу ручкой, не подпирай голову руками, не чеши лоб и т.д. Попадание на лицо инфекции – одна из наиболее частых причин появления прыщей.

3. Есть продукты, которые положительно влияют на здоровье кожи. Стоит подчеркнуть **оливковое масло, кефир, квашеную капусту**. Если ты начнешь каждый день **употреблять** вышесказанные продукты, не смешивая их за один прием пищи, ты заметишь быстрый результат.

4. **Правильно умывайся.** Умывай лицо только чистыми руками. Сначала вымой руки с мылом (подходящее мыло «Dove CreamOil» или натуральное мыло) и уже чистыми руками умой лицо холодной водой. Затем опять вымой руки, смыв с них сало, и повтори умывание лица. Данную процедуру повторяй пока не смоешь жирность с лица, обычно это занимает 2-5 раз. Умывать лицо таким способом нужно 2 раза в день: утром, когда умываешься, и вечером за 1 час до сна. После такого умывания кожа лица может покраснеть, но пройдет менее чем через час. После любого умывания вытирайте лицо чистыми одноразовыми полотенцами или салфетками.



И это настолько помогает, что даже не смешно.

Про препараты:

Также улучшить состояние кожи принятие внутрь препаратов на основе **серы**, а также **витамины А и С**, также **антибиотики** групп **маклоридов** и **тетрациклинов**. Если наносить наружно – на основе **цинка, эритромицина, бензоила пероксида**, а также на основе **азелаиновой кислоты, клиндамицина, адапалена**. В полной инструкции есть конкретные названия лекарств, их специфика, как ими пользоваться, и как подобрать препарат именно для тебя.

И важно правильно совмещать определенные препараты. Например, не рекомендуется совмещать препараты на основе эритромицина и бензоила пероксида. Также не рекомендовано совмещать антибиотики различных групп.

Вообще, антибиотики одно из самых быстрых, но вредных решений для избавления от прыщей. Поэтому я не рекомендую ими пользоваться.

И тебе не надо полагаться только на антибиотики и препараты. Почему? Я расскажу тебе это дальше :)

Почему у одного получается избавиться от прыщей, а у другого нет?

Думаю ответ в следующем:

- У каждого свой организм, и тебе надо искать конкретно твои причины прыщей. Тебе надо выбрать, что ты решил избавиться от прыщей и проделать определенную «работу» по этому поводу. Некоторые не хотят этим заниматься, просто пробуют одно, другое и забрасывают. Этого делать нельзя, так как потом будет сложнее лечиться.

- Полностью следовать рекомендациям. Это значит – делать полностью. Почему-то не все выполняют полностью рекомендации, которые им дают, которые они узнают. Я думаю это связано с тем, что некоторые нюансы он считает «неважными» мелочами. Тебе же друг,

если ты хочешь избавиться от прыщей, надо полностью пошагово выполнять рекомендации.

- Время и выбор. Кто-то получает позитивные результаты, например сокращение прыщей примерно на 10% за 3 дня. И не доволен, ищет что-то другое. В результате как правило не получает результата вообще, потому что мечется. Нам необходимо быть терпимыми, объективными и менять выбор метода лечения, когда действительно нет результатов.
- Ошибка – повторять одно и то же лечение, которое не помогает. Если ты сейчас уже что-то пробуешь, например какие-то крема, методы лечения и это не помогает – попробуй другое. Если ты будешь делать одно и то же, результат будет одним и тем же. Если сейчас прыщи выскакивают, то надо поменять метод лечения.
- Поиск волшебной таблетки. Нам всем свойственно искать волшебную таблетку, как правило наружное средство, которое раз и навсегда избавит нас от прыщей. Наружные средства не главное, для нас важно избавиться от причин возникновения прыщей. Давай так, есть определенные методики по избавлению от прыщей, и чтобы избавиться, надо действительно хорошо поработать.

Почему у одного есть прыщи, а у другого нет, и никогда не появлялись?

Как правило дело в следующем:

- У нас у всех разные организмы
- Они не совершают многие ошибки (просто так получилось)

Существуют 14 популярных ошибок, из-за которых остаются прыщи на лице. Из-за этих ошибок прыщи появляются снова и снова, и иногда из-за ошибок прыщей становится больше. К каждой ошибке я привожу доводы и говорю почему это так.



1. Выдавливать прыщи.

- Могут остаться рубцы
 - Может выдавливать только профессионал (врач или косметолог) – т.к. он сделает это точно безопасно
 - Может попасть инфекция, что вызывает еще больше прыщей
 - Выдавливание прыщей не избавляет от причин возникновения прыщей
- Вывод: лучше не выдавливать прыщи.

2. Делать акцент на косметических препаратах, мазях, масках и кремах (при условии, что нет серьезных заболеваний)

- Таким образом, мы не лечим причины – мы лечим симптомы
 - Так прыщи будут возникать еще, снова и снова
 - Однако при правильном лечении, мази и крема действительно могут только ускорить лечение
- Вывод: в первую очередь лечиться от причин возникновения прыщей.

3. Часто ходить к косметологу

- Косметологи зарабатывают на посещениях, а не на результате «избавление тебя от прыщей»
- Косметологи лечат «внешнее», без лечения причин, из-за будут появляться все новые и новые прыщи

- Можно ходить только к действительно хорошему косметологу, по рекомендации (обычно стоит дорого), который действительно может дать методики по избавлению от причин возникновения прыщей
 - Действительно косметолог может подобрать крем для ускорения восстановления кожи
 - Действительно некоторые процедуры косметолога, могут ускорить заживление кожи, если ты избавился от причин возникновения прыщей, в противном случае прыщи снова вылезут.
- Вывод: полезно сходить к косметологу 1-2 раза, для того чтобы подобрать крем для вашей кожи. И все! Лечиться, как предлагают 93% косметологов не нужно. Это будет лишней тратой денег, т.к. прыщи опять вылезут.

4. Повторять одно и то же лечение, которое не помогает.

- Если ты сейчас уже что-то пробуешь (например: какие-то крема, методы лечения и т.п.) и это не помогает или прыщи появляются снова – попробуй другое лечение.
 - Время проверки – 7 дней.
- Вывод: Если ты будешь делать одно и то же – результат будет одним и тем же. Если сейчас прыщи выскакивают, то надо поменять метод лечения.

5. Не сходить к дерматологу.

- Тебе необходимо сходить к дерматологу (если ты у него еще не был), т.к. возможны тяжелые заболевания, из-за которых возникли прыщи. Например: гиперкатароз или клещ демодекс и т.д.
 - Однако если нет никаких заболеваний, и у тебя акне, «просто прыщи», то помним про 4ое правило: если система по которой ты лечишься не помогает – надо поменять её. Иначе прыщи останутся.
- Вывод: Как можно скорее сходи к дерматологу, если ты у него не был.

6. Мыть лицо хозяйственным мылом

- Сильно сушит кожу
- Вообще лучше не мыть мылом напрямую
- Как умывать лицо? Я даю это ранее (на Зей странице) повторю здесь: умывай лицо только чистыми руками. Сначала вымой руки с мылом (подходящее мыло «Dove CreamOil» или натуральное мыло) и уже чистыми руками умой лицо холодной водой. Затем опять вымойте руки, смыв с них сало, и повтори умывание лица. Данную процедуру повторяй пока не смоешь жирность с лица, обычно это занимает 2-5 раз. Умывать лицо таким способом нужно 2 раза в день: утром, когда умываетесь, и вечером за 1 час до сна. После такого умывания кожа лица может покраснеть, но пройдет менее чем через час. После любого умывания вытри лицо чистыми одноразовыми полотенцами или салфетками.

7. Умываться чаще, чем 4 раза в день

- Это нарушает микрофлору лица и нормальную сальность лица
- Стирает защитный слой лица и из-за чего инфекции проще попасть на кожу
- Оптимально умываться 2 раза в день утром и вечером

8. Протирать лицо спиртом

- Сушит сильно кожу, из-за этого кожа шелушится
- Если протирать лицо спиртом, надо будет еще придумать что делать с шелушением
- Будь внимателен! Поначалу может дать «опасный» хороший результат, на который можно «подсесть». Однако на 3-4 раз кожа начнет шелушиться
- Протирание спиртом не лечит причины возникновения прыщей

Вывод: Не протирать лицо спиртом

9. Частая ошибка – это переизбыток витамина С в организме

Если мы съедим много фруктов, содержащих витамин С, (например апельсин, киви) или примем большое количество аскорбиновой кислоты, то можем заметить как у нас станет больше прыщей на лице.

- Поэтому не ешь более 3 киви в день. Не злоупотребляй витамином С
- Переизбыток витамина С – это одна из возможных причин возникновения прыщей
- Нельзя есть много киви, апельсинов, «аскоринок» и всего того где содержится витамин С

10. Не искать решение проблемы с прыщами

- Т.к. поэтому сложнее будет лечить прыщи
- Прыщи могут вызывать определенные душевные страдания, поскольку затрагивают наиболее заметные участки кожи

Вывод: Надо начинать быстро лечиться, быстро искать решение избавления от прыщей.

11. Пересушиваешь кожу.

Пересушенная кожа вызывает прыщи, так как инфекции проще туда попасть. Поэтому, например, не надо мыть лицо хозяйственным мылом, не надо умываться чаще, чем 2 раза в день и не надо протирать лицо спиртом.

Кстати если все-таки пересушил кожу и пошло шелушение – воспользуйся увлажняющим кремом для твоего типа кожи.

12. Делаешь «акцент» на антибиотиках.

Антибиотики могут очень быстро избавить тебя от прыщей (за 6-8 дней). Прыщи действительно исчезнут, пока ты будешь его использовать. Но когда перестанешь – опять прыщи появятся. Кроме того, антибиотики вредны для здоровья, потому что антибиотики не избавляют от причин возникновения прыщей

13. Много загораешь на солнце или ходишь в солярий.

Небольшой загар на солнце действительно полезен для кожи. А солярий вреден (из-за него кстати тоже вылазят прыщи), хотя из-за него они менее заметны. Если ты «сгоришь» на солнце – прыщи могут исчезнуть на 1-2 дня, но потом опять появятся еще с большей силой.

14. Акцент на пиллингах и скрабах.

Это действительно может помочь в лечении, и уменьшить количество прыщей на лице. НО это вторично, так как если ты не избавишься от причин возникновения прыщей – прыщи будут появляться снова и снова. Кстати пиллинги и скрабы очень хорошо помогают быстро избавиться от черных точек. Чем отличаются пиллинги и скрабы? Принцип их один и тот же: чистка верхних слоев кожи. Но пиллинг – это более агрессивная процедура, которая воздействует глубже на кожу, чем скраб. Хотя очень часто в речи их используют как синонимы, не делая между ними различия. После них уменьшается толщина кожи, и кожа становится немного покрасневшей, хотя они действительно могут быть полезны в небольших количествах – 1-2 раза в неделю. Но если мы не будем избавляться от причин возникновения прыщей – прыщи будут появляться опять и опять.



Как прыщ может привести к смерти?

Определенно есть маленькая вероятность, если выдавить прыщ грязными руками, умереть. Вот такая позитивная новость. Ты можешь сказать – «это не так! Я сам давил прыщи и как-то не умирал». Да ты прав, вероятность действительно мала, но в истории были случаи когда люди умирали от прыщей.

Например: [Скрябин Александр Николаевич](#). «Как-то композитор неудачно выдавил фурункул в носогубном треугольнике, возник карбункул, затем сепсис, от которого Скрябин скончался». [Ссылка на википедию](#).

Или [Екатерина Павловна](#). «прыщик, который с помощью иголки самостоятельно ликвидировала Екатерина Павловна, королева Вюртембергская, стал причиной ее смерти». [Ссылка на источник](#).

Смысл в том, что например, на улице ты можешь случайно ударить или поцарапать прыщик. Или не аккуратно выдавить его дома. И туда попадет инфекция. Вот такие вот дела.

Вывод: лучше не выдавливать прыщи. Хотя если это будет делать профессиональный косметолог, то он сделает все аккуратно, профессионально и безопасно.

Кстати выдавливание прыщей не избавляет Вас от причин появления прыщей.

Почему у многих людей все еще прыщи на лице?

- Интернет захламлен информацией, которая далеко не всегда работает
- Косметологи зарабатывают на посещениях
- Никто не предлагает комплексный подход к лечению прыщей и не дает гарантий
- Не всегда даже дерматолог знает, как лечить лицо

Почему мы не виноваты в возникновении прыщей?

Потому что мы не знаем, какие средства, какие методики точно дают результат. Мы не знаем причины возникновения прыщей и после чего прыщи не будут возникать снова и снова. На нас зарабатывают производители косметики, мазей и препаратов. На нас зарабатывают косметологи. Поэтому мы действительно не виноваты, что у нас прыщи.

Как спасти свои 9 000 рублей (примерно 300\$)?

Ответ прост, если человек будет продолжать:

- ходить к косметологам
- постоянно искать «волшебную таблетку», вместо выбора полноценной комплексной системы
- постоянно покупать все больше и больше мазей, вместо того, чтобы найти причину избавления прыщей

Он будет терять более 9 000 рублей в месяц. Давай просто посчитаем по-минимуму: мазь (где-то на месяц): 300 рублей + косметолог (чистки, маски примерно на месяц) 900 рублей = 1200 рублей в месяц, умножаем на 12 месяцев, получаем 14 400 рублей. Понятно, у кого-то меньше, у кого-то больше, но это реальные цифры. **Не надоело терять по 14 тысяч каждый год на то, чтобы опять появлялись прыщи?**

Давай мы будем честны, я сам тратил на косметологов, на кучи мазей, антибиотиков и всего потратил около 15 тысяч рублей, прежде чем нашел ответ, как избавиться от прыщей.

Поэтому я и сделал пошаговую систему избавления от прыщей. Кстати она находится здесь <http://protiv-pryshhej.ru/koja/>

Почему у тебя все еще прыщи на лице?

Главная причина обычно это то, что ты действительно не решаешься от них избавиться. И здесь не идет речь о моей системе избавления от прыщей. Здесь идет речь о том, что ты действительно хочешь и насколько сильно ты хочешь избавиться от прыщей.

Как косметика влияет на акне?

Комедогенные косметические средства способны вызывать прыщи и угри. Также на некоторые косметические средства возможна аллергия. Если после применения какого-либо косметического препарата – у тебя начинаются раздражения – перестань им пользоваться и, при необходимости, замени на другой.

Вообще в целом, максимально уменьши пользование косметикой и при необходимости носки, постарайся перейти на натуральную косметику. И максимально сократи время «носки» косметики на коже.

Если же действительно необходимо пользоваться косметикой, посмотри, чтобы отсутствовали следующие компоненты в её составе:

- красные пигменты D и C (флюороан, индигоид, ксантен, моноазоанилин) – особенно часто встречаются в румянах
- миристрат изопропила и его аналоги (изоцетила стеарат, бутилстеарат, изопропил, изостеарил неопентаноат, изостеарат, изопалмитат, декила олеат, октила палпиат, изопропил пальмитат, актила стеарат)
- ланолин и его производные ланолина (Corona 9, криолан, полиэтиленгликоль и Solan E)
- масло какао, ореховое масло, персиковое масло, соевое масло
- Изостеариновый спирт
- Миристил олеат, миристил миристат
- Лаурил сульфат нартрия (sodium lauryl sulfate, SLS)
- Вазелин, парафин, парфюмированное масло, петралатум, ликвидум параффинум (все производные нефти).
- Тальк

Также обрати внимание на срок годности косметики.

Причем под словом косметика, я имею ввиду и «декоративную»: тени, губная помада и т.д; и «защитную», например солнцезащитные средства. Если говорить очень просто – обрати внимание на все, что попадает на вашу кожу лица.

Как именно тебе избавиться от прыщей?

Это самое ценное вообще, что тебе кто-то может сказать. Это 4 основных принципа избавления от прыщей:

1. Самое главное. Чтобы действительно избавиться от прыщей, надо убрать причины возникновения прыщей. Иначе прыщи будут появляться снова и снова.
2. Далее уже можно применять препараты, для ускорения выздоровления кожи.
3. Избавление от прыщей, в основном сводится к оздоровлению организма в целом.
4. Чтобы конкретно тебе избавиться от прыщей, тебе надо начать следить за собой.

Смотреть после чего происходят высыпания и убирать именно это. Например, высыпания могут начинаться после того, как ты съел чипсы или выдавил прыщик.

Что делать сейчас:

1. Внедри следующие «фишки»:

- не выдавливай прыщи
- минимально прикасайся к коже (только по необходимости)
- снизь употребление сахара и сахаросодержащих продуктов
- умывайся 2 раза в день (утром и вечером) без попадания мыла на лицо (написано ранее)
- добавь в рацион квашенную капусту, оливковое масло и кефир (не смешивать)
- перестань употреблять «химию» в продуктах (консерванты, все компоненты с Е)
- уменьши количество мучного (булочки и т.п.)
- откажись на время от фаст-фуда
- снизь количество жирного и жаренного – переходи на вареное

2. Если ты уже готов избавиться от прыщей, тебе имеет смысл приобрести полную пошаговую методику <http://protiv-pryshhej.ru/koja/> Для тех, кто чувствует, я гарантирую избавление от прыщей менее чем за 25 дней (средний результат 14-15 дней) моими деньгами.

Её лучше заказать прямо сейчас, чтобы не потерять возможность получить проверенную систему по избавлению от прыщей. Получи её до того, как я уберу все скидки на нее.

С другой стороны:

Ни в коем случае не приобретай её, если:

- хочешь продолжать ходить в прыщах
- быть неуверенным
- постоянно видеть в зеркале прыщи на своем лице

Сразу скажу, методика ограничена числом копий, и в будущем я уберу возможность купить её. Хотя если ты успеешь сейчас оформить заказ, тогда ты сможешь приобрести её по самой низкой цене (т.к. распродажа :) и получить вкусные бонусы: <http://protiv-pryshhej.ru/koja/>

