

**RESEDA
ODOR®**

ГАЙД

для пациентов с акне

С чего начать лечение акне?

Рекомендации, советы, подсказки

RESEDAODOR – это бренд молекулярной косметики для профессионального и домашнего ухода и омоложения кожи. Косметика бренда безопасна и эффективна за счет высокой концентрации активных ингредиентов в составе, подтверждена лабораторными и дерматологическими тестами.

RESEDAODOR – разработана в лабораториях Франции и России ведущими технологами-фармакологами с использованием инновационных ингредиентов и технологий, что позволяет получать ожидаемый результат за короткое время.

RESEDAODOR – это отказ от агрессивных компонентов, отдушек и красителей.

RESEDAODOR – создана для решения основных проблем кожи и волос. Продукция максимально проста в использовании, многофункциональна и позволяет быстро достигать желаемого результата.

www.resedaodor.com

© resedaodor

ГАЙД ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С АКНЕ

Редкий врач сможет объяснить все, что нужно знать пациенту, за первый прием. Еще реже встречаются пациенты, которые могут запомнить все детали, необходимые для выполнения рекомендаций.

ЭТОТ ГАЙД СОЗДАН ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫ ПОНИМАЛИ, С ЧЕГО НУЖНО НАЧИНАТЬ ЛЕЧЕНИЕ АКНЕ.

Акне не ваш враг. Это посланник, несущий важные новости о вашем здоровье. Акне - это возможность измениться и начать лечить своё тело, так как оно хочет быть вылеченным.

Врач дерматовенеролог, косметолог Садыкова З.Р.

ПЕРВОЕ, С ЧЕГО НАДО НАЧАТЬ, ЭТО МОДИФИКАЦИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- ▶ Диета (правильное питание)
- ▶ Стрессопротекция (отдых, сон)
- ▶ Избавление от вредных привычек таких, как курение и алкоголь, частый контакт грязными руками в течение дня

Конечно, менять образ жизни, даже не слишком радикально, вначале кажется непреодолимо сложным. Тяжело отказаться от любимых привычек. Потратить кучу денег на новые продукты и средства. Косметика для лица, которая раньше вам была привычна, может оказаться неуместной.

Чтобы развеять сомнения в своих возможностях, предлагаем просто начать, а не искать волшебную таблетку, врача, косметику, потому что по данным ВОЗ здоровье человека только на 10% зависит от врача.



ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ ОТ:

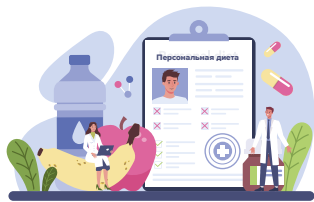
- ▶ Образа жизни человека 50%
- ▶ Условий окружающей среды 20%
- ▶ Наследственной предрасположенности 20%
- ▶ Врача (уровня медицинской помощи) 10%

Акне – это гораздо больше, чем просто куча унизительных красных воспалений на лице – оно говорит о необходимости взять под контроль своё здоровье, опровергнув всю ложную информацию, которая прочно засела у вас в голове.



Акне – ваш друг. Оно не будет вам лгать, акне заинтересовано в том, чтобы вам было лучше, и не будет пытаться продать вам рецепты. Оно мягко направляет вас, когда вы сбиваетесь с пути и, если вы к нему прислушаетесь, то сможете вернуться на правильный путь.

Вы можете получить чистую кожу, если будете очень стараться. Всегда есть верный способ.



Перед приемом необходимо:

- сдать анализы, которые есть в конце этого гайда
- записаться к эндокринологу.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ЭНДОКРИНОЛОГА/НУТРИЦИОЛОГА

Эндокринолог/нутрициолог поможет вам:

- привить правильное пищевое поведение
- индивидуально подобрать диету, которая восполнит ваши дефициты (по витаминам, микроэлементам, минералам, белкам) ...

Учитываются не только ваши генетические особенности, данные лабораторной диагностики, кислотно-щелочной баланс, но и механизмы внутриклеточного питания и их влияние на здоровье всего организма.

Комплексный подход к изучению проблемы питания – отличительная особенность данного направления.

Нутрициология ориентируется не на борьбу с симптомами, а на искоренение причины и профилактики болезни.

Подбор правильного питания усилит сопротивление организма пагубным воздействиям внешних факторов, повысит качество жизни, что позволит достичь максимального баланса в организме, гармонии с самим собой, и жизнь заиграет более яркими красками.

ЧТО ТАКОЕ АКНЕ?



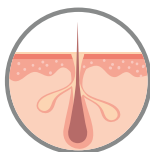
Акне (прыщи) – хроническое заболевание кожи, вызвано закупоркой канала, идущего от сальной железы на поверхность кожи (эпидермис).

Закупорка происходит из-за половых гормонов (главным образом мужских – андрогенов). Эти гормоны есть и у мужчин, и у женщин, у всех. Они регулируют активность сальных желез и выстилающих канал клеток в порах на коже лица, верхней части спины и груди. Происходит гиперпродукция кожного жира.

Если канал забит слишком большим количеством клеток выстилки образуется сальная пробка, которая либо имеет сообщение с поверхностью тогда – это черные точки (комедоны), либо не выходит на поверхность кожи и мы видим белые угри – пустулы и папулы.

Если пора закрыта, то происходит разрушение канала, и остатки его стенки, бактерии, грибки, лейкоциты и другой чужеродный материал оказывается под кожей, формируется глубокая красная папула.

Для формирования черных точек требуется 3 месяца с момента первоначальной закупорки поры, для пустул – около 6 мес. Поэтому не стоит расстраиваться, когда после начала лечения через 3-4 мес вдруг появился прыщик.



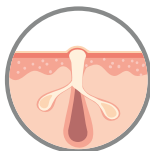
нормальная кожа



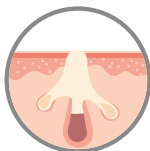
черные точки
(открытые комедоны)



белые угри
(закрытые комедоны)



папулы



пустулы



нодулы

ЛЕЧЕНИЕ ЗАНИМАЕТ ВРЕМЯ. ЭТО НЕ БЫСТРЫЙ ПРОЦЕСС.

- ▶ Для замедления работы сальных желез потребуется от 3 до 4 мес.
- ▶ Чтобы кожа очистилась, вам нужно будет работать над этим ежедневно в течение месяцев
- ▶ Чтобы она оставалась чистой потребуются годы.

То, что является причиной акне, не исчезает быстро, поэтому работа будет длительной. **С правильными рекомендациями, хорошими средствами и при регулярном уходе у вас все получится.**



Лучше всего полностью отказаться от молочных продуктов. В молоке всегда есть инсулиноподобный фактор роста 1 (ИФР1). Он стимулирует синтез кожного сала и гиперкератоз. С этим связывают влияние молочных продуктов на появление акне. Также есть работы, показывающие канцерогенный эффект ИФР1. Задержка жидкости после употребления объясняется их высоким инсулиновым индексом. Высокий инсулин стимулирует выработку альдостерона в надпочечниках. Альдостерон задерживает натрий, а вместе с ним и воду, вызывая отеки. Также соблюдение диеты с низкой гликемической нагрузкой (не употреблять углеводы, которые быстро всасываются и стимулируют выброс инсулина) поможет быстрее избавить вас от акне.



Отказ от глютена. Глютен (клейковина) – это сложный белок, который склеивает частицы муки при изготовлении хлебобулочных изделий. Липкость глютена мешает усвоению питательных веществ. Питательные вещества превращаются в пастообразную субстанцию, которая раздражает слизистую кишечника. Воспаление слизистой способствует возникновению синдрома дырявого кишечника.



Очень важно отказаться от вредных привычек – неосознанноековыряние, вскрытие, прикасания, трение кожи. Это триггерные факторы для обострения ранее существующего акне. Также кофеин, никотин, акоголь исключаем.

СХЕМА ПИТАНИЯ ГАРВАРДСКОЙ ШКОЛЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

Мы рекомендуем избегать продукты с гликемическим индексом более 55.

Палеодиета

Палеодиета основана на употреблении еды, которую ели наши предки – охотники и собиратели, в современной интерпретации.

Отсутствие полуфабрикатов и обработанной еды, продукты должны быть цельными, 50% калорий приходится на пищу растительного происхождения и 50% на пищу животного происхождения (1/4 тарелки - мясо или рыба, остальное овощи).

Список разрешенных продуктов:

- Мясо, курица и рыба, включая субпродукты (печень и почки)

- Яйца
- Фрукты
- Овощи, особенно корнеплоды (морковь, репа, пастернак, брюква, не картофель)
- Орехи грецкие, бразильские, макадамия и миндаль.
- Не ешьте арахис и кешью
- Ягоды – клубника, черника, и т.д.

Исключить из рациона:

- Зерновые, включая хлеб, макароны и лапшу
- Бобовые (стручковую и обыкновенную фасоль, горох, чечевицу)
- Картофель
- Молочные продукты (все)
- Сахар



Почему нужно избегать молочные продукты

Молоко и молочные продукты вызывают акне, потому что молоко содержит гормоны, которые активируют сальные железы.

Как насчет молока без гормонов?

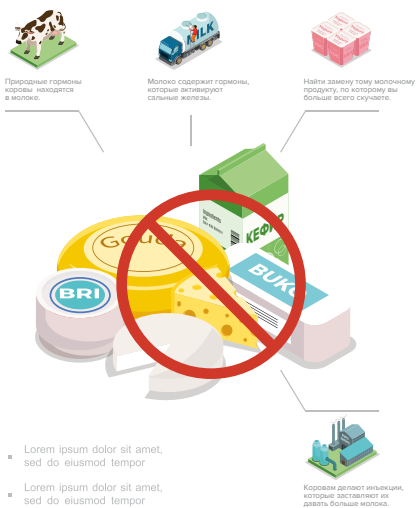
Нет такого понятия, как молоко «без гормонов». Коровам делают инъекции, которые заставляют их давать больше молока. Некоторые производители молока (органического и неорганического) говорят, что они не используют эти инъекции, таким образом рекламируя свое молоко. Очевидно, молоко не содержит введенный гормон, но все же природные гормоны коровы находятся в молоке.

Какие варианты?

Прекратить употреблять все молочные продукты, сливки, сыр, мороженое, сливочное масло, сметану, творог, йогурты, а также протеиновые порошки, батончики, коктейли с казеином либо сывороточным белком.

Козье молоко и козий сыр не являются альтернативами, потому что они также содержат гормоны.

Найти замену тому молочному продукту, по которому вы больше всего скучаете. Наиболее подходящими являются продукты на основе сои, и среди них есть заменители молока, йогурта, мороженого, разных видов сыра и даже сливочного масла. Также можно употреблять продукты на основе миндаля, кокоса.



КОМЕДОНАЛЬНАЯ ФОРМА АКНЕ:

комедоны (открытые и закрытые) и папулопустулы до 5 шт



Протокол ухода при комедональной форме акне

1. Мягкий очищающий гель, уменьшающий жирный блеск и сужающий поры Sebo Clear
2. Утром тоник Hydro mist + крем с SPF6, вечером тоник Skin tone
3. Клензит гель 1% наносить 1 раз в 3 дня вечером. В результате действия адапалена, в частности, происходит снижение "сцепленности" эпителиальных клеток в устье сально-волосяного фолликула и уменьшение предпосылок для образования микрокомедонов.
4. В остальные дни вечером интенсивно восстанавливающий крем



ПАПУЛОПУСТУЛЕЗНАЯ ФОРМА

- комедоны
- папулопустулы более 5 шт
- инфильтративный элемент (диаметр воспаления 5 мм и более) до 5 шт
- дисхромии (пятна постакне)
- псевдоатрофии
- атрофические рубцы



Протокол ухода при папулопустулезной форме

1. Умывание гель Gentle cleanser 2-3 раза в неделю в течение 1-2 мес, затем 1 раз в неделю, в остальные дни Sebo Clear
2. Тонер восстанавливающий эпидермальный барьер утром и вечером
3. Утром азелаиновая кислота (жирная кожа в виде геля, комбинированная в виде крема), вечером Эффезел 1 раз в 3 дня в остальные дни интенсивный восстанавливающий крем

Протокол ухода при папулопустулезной форме



ИНФИЛЬТРАТИВНАЯ И НОДУЛОКИСТОЗНАЯ ФОРМА

- комедоны, папулопустулы
- инфильтративные элементы более 5 шт
- дисхромии, псевдоатрофии, рубцовые изменения.



Протокол ухода при инфильтративной и нодулокистозная форма

Домашний уход при назначении системных ретиноидов.

Акцент на восстановление и увлажнение эпидермального барьера.

Умывание Sebo Clear + тоник Hydro mist + крем с SPF 6 утром, вечером интенсивный восстанавливающий крем.

3 ОСНОВНЫХ ЭТАПА:

1. очищение
2. тонизация
3. крем

Все остальное является **дополнительным!**

- Демакияж
- Умывание
- Не умывайтесь до скрипа кожи
- Правило 7 полотенец (одноразовые)
- Выбирайте средства с мягкими ПАВ
- Тонизация

Для того, чтобы помочь вашей коже справиться с сухостью, необходимо прекратить умываться водой из-под крана и начать умываться водой питьевой.

Используйте каждый день новое чистое полотенце. Промокиваем лицо полотенцем. Именно промакиваем, а не трём или вытираем.

Наша кожа является домом для многих микроорганизмов, но из-за неправильного домашнего ухода возникает дисбаланс микробиома кожи, и чаша весов склоняется от нормы к патологии. **Наша задача нормализовать экосистему кожи и микробиом.**

У человека эпидермальный барьер восстанавливается на 60% через 12 часов, а полное восстановление занимает 3 суток. А поверхность кожи обновляется 1 раз в неделю.

Если ваш барьер выражено разрушен, на восстановление потребуется больше времени (до месяца), но восстановить защиту вполне реально.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА ОТ RESEDAODOR





Мягкий очищающий гель, уменьшающий жирный блеск и сужающий поры Sebo Clear

Способствует восстановлению микробиома. Гель сбалансирован по уровню pH, не содержит красителей и ароматизаторов. Подходит для очищения комбинированной и жирной кожи, склонной к расширенным порам в Т- зоне.



Мягкий очищающий гель Gentle cleanser free from Malassezia

Мягкий гель бережно очищает кожу лица. Подавляет рост грибка Malassezia, одной из причин акне. Гель сбалансирован по уровню pH, не содержит красителей и ароматизаторов.



Тоник восстанавливающий эпидермальный барьер

Способствует восстановлению эпидермального барьера и защитных функции кожи, улучшению внешнего вида и уменьшению количества воспалительных элементов.



Насыщенный крем для глубокого увлажнения кожи с SPF 6

Снимает раздражение, восстанавливает гидролипидный слой и защищает кожу от внешних воздействий. [Способствует регенерации, восстановлению эластичности и поддержанию водного баланса. Витамин Е имеет антиоксидантное действие. Д-пантенол усиливает защитный барьер, обладает противовоспалительным действием и ускоряет клеточный обмен, дает глубокое увлажнение. Крем содержит SPF 6, который рекомендован для круглогодичного применения в городской среде.



Мист для глубокого увлажнения и восстановления микробиома

Способствует увеличению запасов воды в эпидермисе и дерме. Улучшает барьерные функции кожи: приводит к доказанному росту синтеза керамидов и сокращению трансэпидермальной потери воды. Успокаивает чувствительную и раздраженную кожу за счет входящего экстракта тасманского перца. Содержит лизаты бактерий.



Тоник для выравнивания тона кожи

Комплекс осветляющих кислот способствует клеточному обновлению, физиологическому отшелушиванию и восстановлению биохимических процессов. Тоник выравнивает общий тон кожи, способствует уменьшению воспалительных процессов. Содержит инулин и экстракт Алоэ-вера для поддержания микробиома и увлажненности кожи.



Тоник лимфодренажный

Способствует восстановлению микроциркуляции и лимфооттока. Уменьшает отеки, тонизирует кожу, укрепляет стенки капилляров.



Крем интенсивный восстанавливающий

Действие крема основано на уникальном сочетании высокоактивных компонентов в терапевтических дозах. Омолаживающие свойства усиливаются комплексом природных масел, которые интенсивно питают и смягчают кожу, регулируют водно-липидный баланс, повышают упругость и эластичность кожи.

Мы составили 3 пакета анализов. Перед первичным приемом рекомендуем сдать «базовый».

Обратите внимание, что последние три анализа сдаются в определенный день менструального цикла. Чем более расширенный пакет вы сдаете, тем информативнее будет ваша консультация.

По данному направлению предоставляется скидка по промокоду «Центр Садыковой».

Акция действует во всех медицинских офисах лаборатории KDL в городе Казань.

ПЕРЕЧЕНЬ АНАЛИЗОВ – БАЗОВЫЙ

- ОАК с лейкоформулой
- Биохимия: АЛТ, АСТ, билирубин общий и прямой, общий белок, глюкоза, креатинин, мочеви́на (в крови), ЩФ, ГГТП
- Вит Д 25-ОН, суммарный (кальциферол)
- Тиреотропный гормон ТТГ
- Т4 свободный, антитела к тиреоидной пероксидазе
- Ферритин
- Цинк в крови
- Инсулин, сахар (натощак)
- 17(ОН) Прогестерон (с 3-5 день менструального цикла)
- Пролактин, ДГЭА-С; Тестостерон общий, Андростендион, ДГТ, Тестостерон св.(с 3-5 день менструального цикла)
- Кортизол св. в крови
- ГСПГ
- УЗИ надпочечников

В следующих пакетах есть то же, что и в «базовом» пакете, плюс дополнительные анализы.

Существует много разных причин акне, а иногда и совокупность. Паразиты, глисты, интоксикация тяжелыми металлами могут быть причиной акне.

«Расширенный» пакет отличается тем, что в него входит анализ крови на паразиты и комплексный анализ крови на тяжелые металлы и микроэлементы.

ПЕРЕЧЕНЬ АНАЛИЗОВ – РАСШИРЕННЫЙ

- ОАК с лейкоформулой
- Биохимия: АЛТ, АСТ, билирубин общий и прямой, общий белок, глюкоза, креатинин, мочеви́на (в крови), ЩФ, ГГТП
- Кровь на паразиты
- Комплексный анализ крови на тяж. металлы и микроэлементы 23 показателя(кровь)
- Вит Д 25-ОН, суммарный (кальциферол)
- Тиреотропный гормон ТТГ
- Т4 свободный
- Инсулин, сахар (натощак)
- 17(ОН) Прогестерон (с 3-5 день менструального цикла)
- Пролактин, ДГЭА-С; Тестостерон общий, Андростендион, ДГТ, Тестостерон св.(с 3-5 день менструального цикла)
- Кортизол св. в крови
- ГСПГ
- Антитела к тиреоидной пероксидазе
- УЗИ надпочечников
- УЗИ ГЛС

В этом пакете есть то же, что и в «расширенном», плюс дополнительный анализ на «LgG4 к пищевым аллергенам (88 аллергенов/микстов)».

Это скрининговая панель с основными группами аллергенов используется при обследовании людей разного возраста

для выявления причины пищевой непереносимости.

Панель показана пациентам с хроническим течением заболеваний: печени, поджелудочной железы, желудка и кишечника, с дерматитами неясного происхождения, устойчивыми к проводимому лечению.

ПЕРЕЧЕНЬ АНАЛИЗОВ – МАКСИМАЛЬНЫЙ

- ☑ ОАК с лейкоформулой
- ☑ Биохимия: АЛТ, АСТ, билирубин общий и прямой, общий белок, глюкоза, креатинин, мочевины (в крови), ЩФ, ГГТП
- ☑ Кровь на АТ (аскариды, описторхисы, эхинококк, токсокары, трихинелла, лямблия)
- ☑ Комплексный анализ крови на тяж. металлы и микроэлементы 23 показателя (кровь)

- ☑ Вит Д 25-ОН, суммарный (кальциферол)
- ☑ Тиреотропный гормон ТТГ
- ☑ Т4 свободный
- ☑ LgG4 к пищевым аллергенам (88 аллергенов/микстов)
- ☑ Инсулин, сахар (натощак)
- ☑ 17(ОН) Прогестерон (с 3-5 день менструального цикла)
- ☑ Пролактин, ДГЭА-С; Тестостерон общий, Андростендион, ДГТ, Тестостерон св.(с 3-5 день менструального цикла)
- ☑ Кортизол св. в крови
- ☑ ГСПГ
- ☑ Антитела к тиреоидной пероксидазе
- ☑ Анализ микробиоты по Осипову
- ☑ УЗИ ГЛС
- ☑ УЗИ надпочечников



С ЗАБОТОЙ О ВАШЕЙ КРАСОТЕ RESEDAODOR

Благодарим за предоставленную информацию доктора Садыкову Зульфью



Россия, РТ, Казань,
420021, ул. Ш. Марджани, 24, офис 205
+7 987 232 08 88
info@resedaodor.com
resedaodor.com

📍 🌐 📺 📱 @resedaodor