

A close-up photograph of a woman's face, framed by her hands. She has dark eyes and is looking directly at the camera. A white rectangular box is overlaid on the lower part of her face, containing text in a teal, sans-serif font. The background is a plain, light color.

Алиса Каримова

**ЖИРНЫЙ БЛЕСК
КОЖИ: РЕШАЕМ
ПРОБЛЕМУ**

Алиса Каримова

**Жирный блеск кожи:
решаем проблему**

«Издательские решения»

Каримова А.

Жирный блеск кожи: решаем проблему / А. Каримова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901748-2

Жирная кожа, как магнит, притягивает частички пыли и грязи, которые забивают поры. Макияж держится хуже, то и дело расплывается, и девушкам приходится многократно поправлять его. Жирный блеск лица производит не лучшее впечатление. Вам постоянно хочется умыться, но это лишь усугубляет проблему, вынуждая кожу восстанавливать свой защитный покров и производить ещё больше жира. Думаете, надежды нет? Мы собрали для вас самые проверенные методы борьбы с жирным блеском лица и ухода за жирной кожей.

ISBN 978-5-44-901748-2

© Каримова А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
1. Очищаем изнутри	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Жирный блеск кожи: решаем проблему

Алиса Каримова

© Алиса Каримова, 2019

ISBN 978-5-4490-1748-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Жирная кожа лица – очень распространённая проблема, от которой может страдать любой человек вне зависимости от пола, возраста и состояния здоровья. Факторов, провоцирующих избыточное выделение кожного сала, огромное количество. Сюда входит плохое очищение кожи, влажный климат, гормональные изменения, плохая экология, неправильное питание. Некоторые люди генетически предрасположены к избытку кожного сала, другие сталкиваются с этой проблемой лишь в определённый период жизни (подростковый возраст, беременность, менопауза, приём оральных контрацептивов).

Почему жирная кожа приносит так много проблем её обладателям? Она как магнит притягивает частички пыли и грязи, которые забивают поры, в следствие чего появляются прыщи. Макияж на такой коже держится хуже, то и дело норовит расплыться по лицу, и девушкам приходится поправлять его многократно в течение дня. К тому же, жирный блеск лица производит не лучшее впечатление. Вам постоянно хочется умыться, но это лишь усугубляет проблему, вынуждая кожу восстанавливать свой защитный покров и производить ещё больше жира. Думаете, надежды нет? Мы собрали для вас самые проверенные методы борьбы с жирным блеском лица и ухода за жирной кожей.

1. Очищаем изнутри

Прежде чем решать проблему снаружи, нужно заглянуть внутрь неё. Мы – то, что мы едим, гласит расхожая фраза. Принято считать, что проблему жирной кожи усугубляют такие продукты как шоколад, выпечка, жареное, но однозначных подтверждений этим данным нет. При этом известно, какие продукты точно помогают улучшить состояние кожи. Лимоны и киви богаты витамином С и помогают выводить из организма токсины, которые вызывают проблемы с кожей лица. Жирный блеск кожи может быть вызван недостатком витаминов В5 и В2, поэтому включите в рацион больше орехов, бананов и злаков. Помимо продуктов, на жирность кожи влияют некоторые лекарства, загрязнения в воздухе, жара и влажность. По возможности старайтесь минимизировать воздействие этих факторов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.