



Із твоїм тілом щось відбувається, еге ж?

Воно зазнає змін, і це дуже дивує. А інколи навіть бісить! Бо одні зміни чудові, а інші, м'яко кажучи, не дуже.

Нині ти відчуваєш силу-силенну енергії, а завтра просто не хочеш уставати з ліжка. Учора твоя шкіра сяяла, наче в кіно-зірки, а сьогодні на ній де не візьмись — прищі! Ти худнеш або набираєш вагу, твої нігті то міцні, то раптом стають ламкими, немов перша крига. Волосся або швидко росте, або зненацька починає випадати... І все, про що ти можеш думати на тлі цього всього: «Що взагалі відбувається? Що зі мною не так?»

Не панікуй! Із тобою все гаразд! А відбуваються з тобою зміни, які в такому віці трапляються з усіма людьми на планеті. Ну, гаразд, може, не з усіма, але з більшістю точно! І чимало із цих змін залежить від... харчування.

Можливо, ти знаєш фразу «Ми — те, що ми їмо»? Так от, це чистісінька правда!

Усе, що потрапляє до нашого організму, так чи інакше впливає на нашу зовнішність і самопочуття. Авжеж, кожен із нас унікальний, тож не існує єдиної формули, яка б ідеально пасувала абсолютно всім підліткам на планеті. Проте існують загальні правила харчування, дотримання яких впливає на нас.

Немає жодної гарантії, що після прочитання цієї книжки твоя шкіра стане гладенькою, наче шовк, нігті перестануть ламатися, а волосся раптово стане слухняним і шовковистим.

Проте обіцяємо: якщо ти будеш дотримуватися наших порад, це суттєво покращить твою зовнішність.

То як? Ти з нами?

Давай знайомитися!

Я — **Світлана Фус**, лікарка-дієтологиня вищої категорії. Я керую Центром нормалізації ваги й допомагаю худнути героям передачі «Зважені та щасливі». Я створила корисні проєкти «Дієтамбій» і «Бездієт», написала у співавторстві книжку «Ти просто WOW». А ще я мама й бабуся.

А я — **Маша Сердюк**, журналістка, сценаристка телебачення та дитяча письменниця. Я люблю готувати котлети і маю майже мільйон їх рецептів! Хоча ні, це жарт. Не мільйон, а трошки менше. Про них я пишу у своєму кулінарному блозі «Котлетка» (можеш подивитися за посиланням kotletka.com.ua). Я щиро переконана, що корисна їжа може бути смачною, головне — знати, як її готувати.

Розділ перший

У МЕНЕ
ПРИЩІ!



«А-а-а-а! У мене знову вискочив прищ! На найвиднішому місці!» — зізнавайся, з тобою таке траплялося? З нами — так! І не раз.

Але без паніки!
Зараз спробуємо розібратися,
від чого з'являються прищі
та як із ними боротися.

Чому вискакують прищі

Причина номер один — гормони!

Точніше, перебудова організму. Річ у тім, що коли ти дорослішаєш, в організмі «прокидаються» певні речовини. Вони змушують твої сальні залози активно працювати. І тут починається ланцюгова реакція.

Сальні залози виробляють жир. Він виводиться на поверхню шкіри. Велика кількість жиру закупорює пори на шкірі. Саме так з'являються чорні цятки, так звані вугрі.

Бактерії, які є на шкірі завжди, потрапляють у пори. Там вони розмножуються, від чого на шкірі починається запалення чи навіть нагноєння. І вуаля — прищачки!

До речі, сальних залоз немає на долонях і підшвах. Тому там прищів ніколи не буває.

А тепер важливий момент. Якщо ти видавлюватимеш прищі, то можеш лише погіршити проблему. Адже дуже просто занести собі руками інфекцію.

Ще категорично не можна здирати кірочки, які з'являються тоді, коли прищі загоюються! Так ти можеш занести інфекцію повторно. Це знову призведе до запалення або навіть гірше — до рубців чи плям.

Причина номер два — захворювання органів травлення: шлунка, печінки, кишківника, жовчовивідних шляхів.

Тут, до речі, також діє принцип ланцюгової реакції. Захворювання травної системи виникають через неправильне харчування. Якщо їсти багато шкідливої їжі, недоїдати чи переїдати, порушувати режим або ж харчуватися неповноцінно, щось усередині організму запротестує проти такого свавілля і дасть збій.

Твоя шкіра дізнається про це першою і попередить тебе прищами й усім своїм виглядом. Тобто проблеми зі шкірою починаються всередині організму.

Причина номер три. Іноді прищі можуть з'являтися, якщо вмивати обличчя засобами, які не підходять твоєму типові шкіри.

Тобто, як бачиш, причин насправді багато!

Якщо прищі не зникають і дошкуляють тобі все дужче, варто сходити до лікаря-дерматолога. Він визначить причину твоїх прищиків і призначить правильне лікування.

Які продукти впливають на появу прищів

СОЛОДКА ЇЖА

Так, на жаль...

Багато хто любить ласувати шоколадом, цукерками й печивом, але в них дуже багато цукру. Цукор — це глюкоза. Гормон інсулін у нашому організмі підтримує рівень глюкози у крові. Коли ми їмо солодке, інсуліну виділяється дуже багато. І знову виникає

