

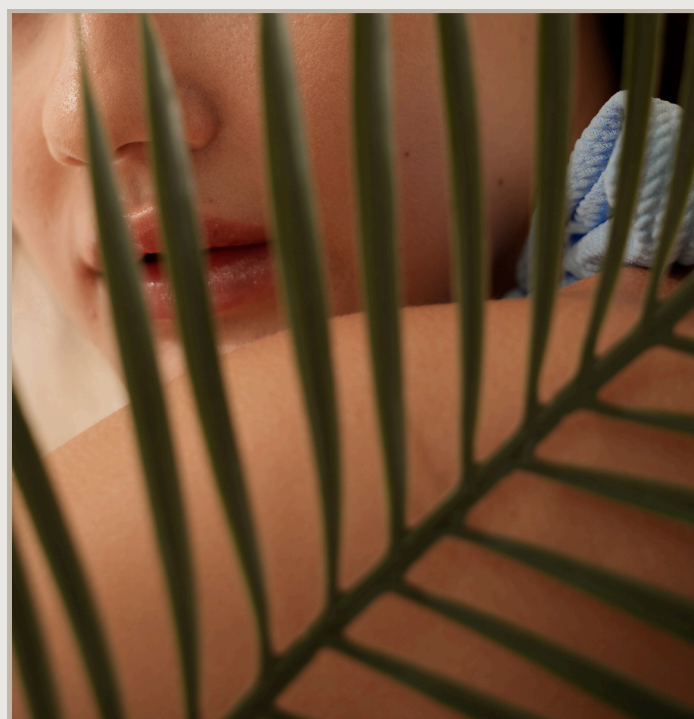
Гайд “Здорова шкіра”

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ХАРЧУВАННЯ ТА
НУТРИЦЕВТИЧНА ПІДТРИМКА



АВТОР

Міжнародний нутриціолог
та Член асоціації
Нутриціологів України
Ящук Олександра



На виникнення проблем зі шкірою великий вплив має характер харчування, нестача корисного мікробіому, наявність паразитарних інвазій, проблеми травлення, гормональний дисбаланс, несприятливі екологічні умови, агресивні засоби гігієни, дефіцит певних мікро- та макроелементів, сильний або хронічний стресс, тощо.

ЗМІСТ

- 1.Рекомендації з харчування для здорової шкіри
- 2.Біологічно активні добавки для шкіри та схема прийому
- 3.Додаткові матеріали



Харчування відіграє важливу роль у підтримці здоров'я шкіри. Якщо у вас проблемна шкіра (акне, подразнення, сухість тощо), зверніть увагу на наступні рекомендації:

1. **Вживайте продукти, багаті на антиоксиданти**

Антиоксиданти допомагають боротися з вільними радикалами, які можуть викликати пошкодження шкіри та прискорювати її старіння.

- Продукти: ягоди (чорниця, малина), зелений чай, темний шоколад, горіхи, темно-зелені овочі (шпинат, броколі).

2. **Пийте достатню кількість води**

Вода допомагає зволожувати шкіру зсередини, сприяє виведенню токсинів і збереженню еластичності шкіри. Важливо випивати мінімум 1.5-2 літри води на день.

3. **Збагачуйте раціон омега-3 жирними кислотами**

Омега-3 жирні кислоти мають протизапальні властивості, що може зменшити запалення на шкірі, зокрема при акне та подразненнях.

- Продукти: жирна риба (лосось, сардини), лляна олія, насіння чіа, волоські горіхи.



4. Уникайте продуктів з високим глікемічним індексом

Продукти з високим вмістом цукру та швидкими вуглеводами можуть підвищувати рівень інсуліну в крові, що стимулює вироблення шкірного сала і може сприяти появі акне.

- Продукти для уникнення: солодощі, білий хліб, паста з білого борошна, солодкі напої.

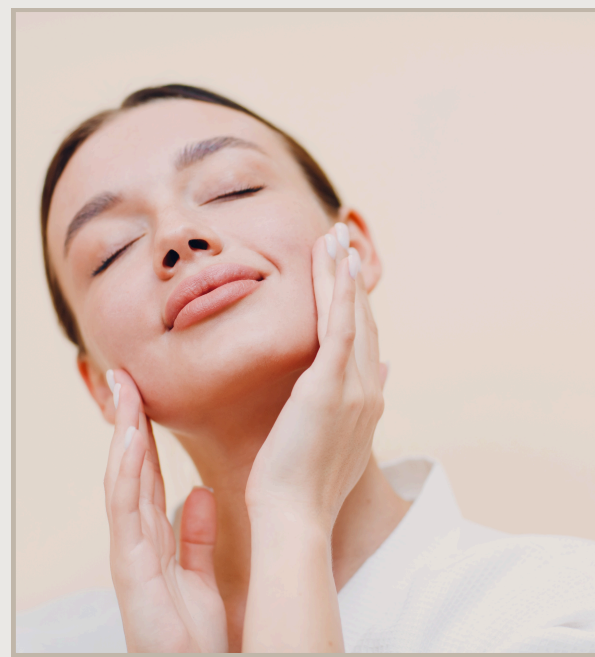
5. Вживайте більше клітковини

Клітковина допомагає підтримувати здорову роботу шлунково-кишкового тракту та виведення токсинів з організму, що може впливати на стан шкіри.

- Продукти: овочі (особливо зелені листові), фрукти (яблука, груша), цільнозернові продукти, бобові.

6. Вітаміни та мікроелементи для здорової шкіри

- Вітамін А: допомагає регулювати процеси відлущування шкіри і вироблення шкірного сала. Міститься в моркві, гарбузі, шпинаті, солодкій картоплі.
- Вітамін Е: потужний антиоксидант, який захищає шкіру від ушкоджень. Міститься в горіхах, насінні, оліях (особливо в оливковій).
- Цинк: має протизапальні властивості і може допомагати в боротьбі з акне. Міститься в насінні гарбуза, м'ясі, морепродуктах.
- Селен: допомагає захищати шкіру від окислювального стресу. Міститься в бразильських горіхах, яйцях, цільнозернових продуктах.



7. Обмежте споживання молочних продуктів

У деяких людей молочні продукти можуть викликати посилене вироблення шкірного сала та загострення акне. Якщо ви помітили подібну реакцію, спробуйте обмежити вживання молока, сиру та йогуртів.

8. Уникайте трансжирів та надлишку насичених жирів

Продукти, багаті на трансжири, можуть підвищувати рівень запалень в організмі та шкірі.

- Продукти для уникнення: смажені страви, фастфуд, оброблені закуски, маргарин.

9. Не забувайте про пробіотики

Пробіотики сприяють здоров'ю кишкової мікрофлори, що безпосередньо впливає на стан шкіри. Вони допомагають боротися з запаленням та підтримувати захисні бар'єри шкіри.

- Продукти: йогурт з живими культурами, кефір, квашена капуста, кімчі, місо.

10. Уникайте надмірного вживання кофеїну та алкоголю

Обидва ці елементи можуть зневоднювати організм і шкіру, що призводить до сухості та подразнень. Також алкоголь може погіршувати акне через посилене запалення.

Правильне харчування — це важливий крок у покращенні стану шкіри, але не забувайте також про інші фактори, такі як стрес, гігієна та правильний догляд за шкірою.





ВАРІАНТИ ПРОГРАМИ ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ШКІРИ:

Варіант 1 (комплексний, швидкий). Тривалість 1 - 2 місяця

Внутрішньо:

- Вода з Корал Майн протягом дня

Допомагає покращити кровообіг, очищує організм від токсинів, нормалізує діяльність кишечника.

- МСМ по 1 капсулі *2 р/день

Джерело органічної сірки, оздоровлює шкіру, знижує активність патогенної флори, зміцнює кістки, волосся та нігті.

- Бурдок по 1 капсулі *2 р/день

Допомагає оздоровити мікрофлору кишечника, має антисептичні властивості, покращує роботу жовчного міхура та нирок, очищує кров.

- Кора Мурашиного Дерева з селеном по 1 капсулі *2р/д

Зменшує активність ферментів вірусів і бактерій, підвищує опірність організму до бактеріальних і вірусних інфекцій, активує власний імунітет, підвищує тонус організму.

- Чорний Горіх по 1 капсулі *2р/день

Забезпечує ефективну профілактику, бореться з гельмінтами та грибками, нормалізує травлення, оздоровлює слизову кишечника.

✓Капсули приймаємо через 1 годину після їжі.



ВАРІАНТИ ПРОГРАМИ ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ШКІРИ:

Зовнішньо:

- Сильвер макс розчин або Сильвер гель вранці. (Препарат на основі колоїдного срібла, ефективний при більш ніж 300 видів патогенів)

Цілющий бальзам на ніч (чудовий склад, має регенеруючі, антисептичні, заспокоюючі, загоювальні властивості, економно витрачається)

Можна робити маску 1 раз на 2-3 дні: додавати 0,5 капсули MSM до бальзаму + 1 мл розчину Сильвер Макс

Додаткові продукти:

- Грифонія по 1 капсулі на день.

Зменшує стрес, тривожність, депресивні стани. Покращує роботу нервової системи.

- Хай Файбер - клітковина для кишечника.

підтримує мікрофлору кишечника, очищує ШКТ від продуктів життєдіяльності та токсинів, покращує в кишечнику всмоктування корисних речовин та мінералів, стимулює кишечник та запобігає запорам

- Омега-TG

Джерело незамінних жирних кислот, потужний антиоксидант. Покращує імунітет, стан судин, приймає участь у синтезі важливих гормонів.

Варіант 2. (Послідовний) Тривалість 3 місяця.

1 етап: **Детоксикація**.

- Програма Корал Детокс
- MSM

2 етап: **Депаразитація**

- Програма Парашилд

3 етап: **Очищення кишечника**

- Програма (на вибір)

Коло Вада Грін, Коло Вада Лайт або Здоровий Кишечник

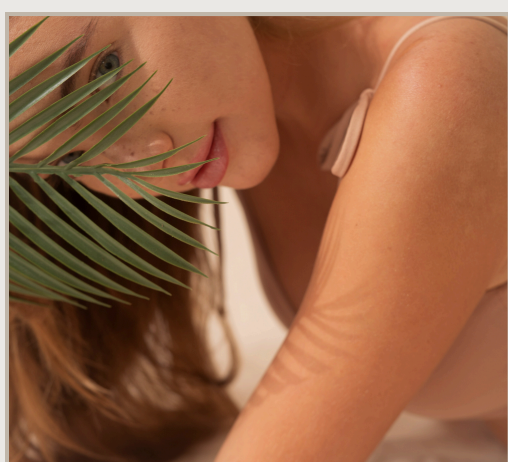
4 етап: **Лімфоочищення**.

5 етап: **закриваємо дефіцити**

- Програма Нутріпек

Або

- Вода з Корал Майн.
- Н-500 по 1 капсулі вранці.
- Спіруліна по 2 капсули * 2 рази на день.
- MSM по 2 капсули * 2 рази на день
- Цинк 2 таблетки вранці.
- Селен 2 капсули увечері.
- Кальці Прайм 2 капс ввечері.
- Тейсті В 1 таблетка вранці
- Пренатал Плюс по 1 капсулі на день
- Дейлі Делішес Бьюті Шейк
- Промарин Колаген по 1 фл. на ніч, або на день за 1 годину до їжі, або через 4 години після їжі.
- Сильвер гель зовні на проблемні місця





Бажаю Вам міцного здоров'я та
здорової шкіри і дарую бонус

Твій нутриціолог Ящук Олександра



ЗАБРАТИ БОНУС ТУТ

