Автор: Aller
11.02.2011 12:40 - Обновлено 11.02.2011 12:46

Сейчас мне 31. Угри у меня появились лет в 18 и до последнего момента не покидали меня, их было когда-то больше, когда-то меньше, но всегда было столько, что они были заметны, т.е. такого, что на лице остался один-два прыщика, такое случалось очень редко и не на долго.

Что я только не пробовал: скинорен, далацин, дифферин, Exfoliac, косметолог, житкий азот и т.д., сейчас всего и не упомнишь. От чего было больше эффекта, от чего-то вообще никакого. Когда все-таки вроде эффект появлялся (очень в свое время обрадовал Далацин), то он на долго не задерживался - видимо сказывался эффект привыкания. Причем испытывал лекарства постоянно. У врачей разных был раза 4.

Когда перевалило за 30 и они все еще меня не покидали я уже совсем отчаялся. Полез снова в интернет и почитал, информация по каким-то китайским мазилкам, которые якобы за 3 или 6 месяца (щас уже не помню) избавляют от кожного клеща. Там же было написано, что еще нужно делать во время использования этой мази: не пить спиртное СОВСЕМ, умываться их лосьеном, не пить много горячего и т.д. - это все по заверениям авторов провоцирует размножение клещей. Лекарство стоило и в принципе стоит не мало, есть побочные эффекты (на работу ходить с красным лицом и т.д.), да и 6 месяцев лечения как-то очень сильно отпугивает. Но вот что мне действительно в этом всем описании понравилось это сама идея - что основной причиной прыщей могут являться клещи, ну или в принципе какие-то микроорганизмы. И я придумал свой способ лечения на основании того что я почерпнул из этого лекарства!

То, что там было написано, по поводу мероприятий, кроме использования их мазилок, я стал исполнять беспрекословно, плюс добавил что-то свое явно способствующее здоровому образу жизни. Итак, все по пунктам:

1) Отказался от спиртного (выпивал только на днях рождениях и только водку, как максимально чистый продукт). Пиво категорически нельзя!
2) ПОЛНОСТЬЮ перестал пить горячие напитки (кофе, чай и т.д.) - это и для зубов кстати полезно. Безусловно, если вы выпьете чашку в месяц, чтобы согреться или поддержать компанию думаю ничего не случится. Переходите на воду, компоты, морсы, натуральный сок, на крайний случай сок из концентрата.
3) Стал пить воду СТРОГО из проверенных источников. ВНИМАНИЕ! Никакой из под крана и кулера на работе, в который компания покупает самую дешёвую воду! Покупайте проверенную бутылочную лично для себя.
4) Проснувшись с утра первым делом выпивал стакан чистой проверенной воды, а потом уже шел чистить зубы и т.д.
5) Утром и вечером стал умываться замечательным гелем "Clean & Clear Ежедневный гель для умывания от прыщей" - ощущения на коже от него замечательные.

6) НИКАКИХ конфет, шоколада, мармелада, зефира и т.д.
7) НИКАКИХ салатов с содержанием майонеза, ну если только раз в месяц по случаю дня рождения или нового года. На обед в офисной столовой стал есть СТРОГО овощной салат заправленный сметаной или растительным маслом.
8) Побольше стал внимания уделять фруктам.

Безусловно я не знаю, стоило ли это все делать одновременно, возможно большая часть из этих пунктов делалась зря. Но! Я думаю, все согласятся, что они правильные и не требуют чего-то сверхъестественного от исполнителя, да и в любом случае для здоровья они полезны. Так что лучше выполняйте, заодно силу воли потренируете!

И наконец самое главное! **Это мой супер-лосьен Лосева** (это моя фамилия, если что). Для его приготовления вам нужно взять с собой в аптеку 25 рублей, не шучу!
Состав: салициловая кислота или чистый медицинский спирт, перекись водорода, таблетки или порошок левомицетин (антибиотик активен в отношении многих грамположительных и грамотрицательных бактерий, возбудителей гнойных, кишечных инфекций, менингококковой инфекции). В салициловую кислоту добавляем 3 таблетки стертые в порошок (ножиком на доске делается быстро, стирайте как можно мельче) левомицетина (безусловно, лучше найти порошок, но мне он ни разу не попадался в аптеке), тщательно перемешиваем, чтобы порошок как можно лучше растворился. Далее добавляем перекись водорода в количестве равном салициловой кислоты (т.е. разводим кислоту и перекись 50 на 50). Почему перекись водорода? Да потому что без нее салициловая кислота или спирт сожгут кожу, а разбавлять водой как-то не правильно, а перекись водорода и стерильна и дополнительно обеззараживает, что, в общем-то, не повредит. Все, раствор готов! Храним это все в уже имеющихся пузырьках от кислоты и перекиси. Тщательно ваткой протираемся этим на ночь обязательно, утром по желанию (я когда не забывал протирал). Протираться лучше потщательнее (я обычно за одну протирку раза три ватку смачиваю), на одном месте ватку лучше не задерживать долго, ну в общем-то жжение сами почувствуете, терпеть не нужно, а на прыщах может и сжечь кожу, ничего страшного, но заживать будет долго (на себе испытано).

Улучшение стало заметно, примерно уже после первых 10 дней! Через месяц прошло всё! Вот уже с начала года меня прыщи не мучают. После того как все прошло я наверное еще месяц по вечерам протирался, а потом перестал. Иногда-иногда нет-нет да прыщичик один ненавязчивый вскочит, тогда беру и снова несколько дней попротираюсь. Возможно, стоит всегда раз в неделю протираться для профилактики, тут уж сами смотрите.

Соблюдаю ли я сейчас те правила, которые писал выше? Да! Единственное что стал себе позволять это чай не чаще раза в неделю и пиво не чаще раза в месяц. Но это не значит, что так нужно делать всем, как я уже говорил, что наукой и мной не доказано что это всё именно в такой комбинации как-то влияет на прыщи, просто я для себя решил, что здоровье, прежде всего.

Испытывал лекарство и на своей жене, ей тоже помогло!

Если у кого-то есть вопросы, пишите мне в комментариях, с радостью поделюсь-помогу. Очень буду рад, если кому-то еще помогу справиться с этим серьезным с психологической точки зрения заболеванием.