



NAN
NATIONAL ACADEMY OF
NUTRITIONOLOGY

КАК НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК СО СВОЕЙ КОЖЕЙ

ПОСОБИЕ ДЛЯ САМОДИАГНОСТИКИ



Кожа — не просто «упаковка», а орган, который защищает от инфекций, регулирует температуру тела и первым сигнализирует о внутренних проблемах.

Если кожа больна или ослаблена:

- снижается защита от бактерий и вирусов → повышается риск воспалений, грибка;
- нарушается терморегуляция → кожа хуже адаптируется к холоду/жаре, появляется сухость или избыточная потливость;
- маскируются серьёзные болезни (например, гормональные сбои, анемия), которые могут прогрессировать и приводят к тяжёлым последствиям.

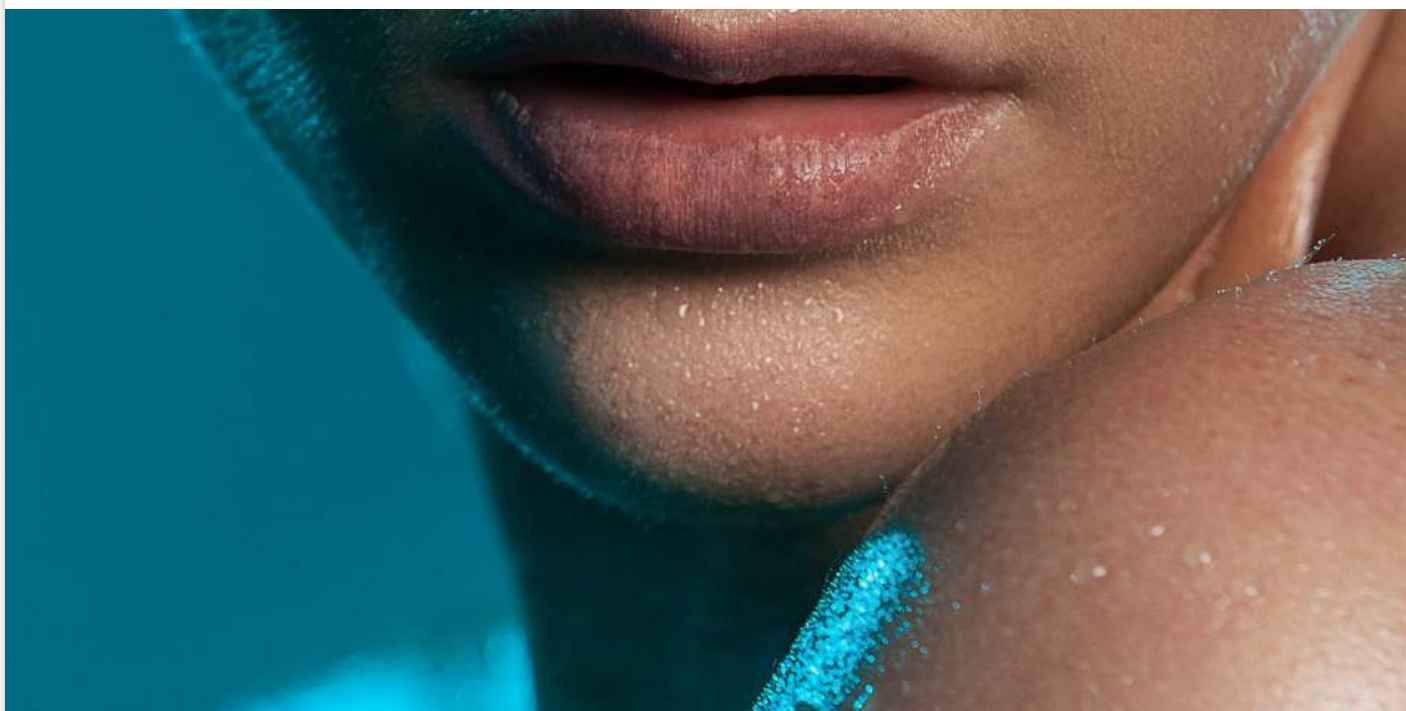




ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О КОЖЕ, О КОТОРЫХ МАЛО КТО ЗНАЕТ



1. Кожа — самый большой орган: её площадь у взрослого человека — около 2 м^2 , а вес — до 15 % от массы тела.
2. Каждый час вы теряете 30 000–40 000 клеток кожи — за год это почти 4 кг «старой» кожи.
3. На кончиках пальцев кожа чувствительнее, чем на спине, в 100 раз — поэтому мы так остро ощущаем прикосновения или занозу.
4. Узор отпечатков пальцев формируется ещё в утробе — даже у близнецов он разный.
5. Кожа «дышит»: через поры она поглощает 1 % кислорода.
6. Пот сам по себе не пахнет: запах появляется, когда бактерии на коже начинают его разлагать.
7. Самая толстая кожа у человека — на стопах (до 4 мм).





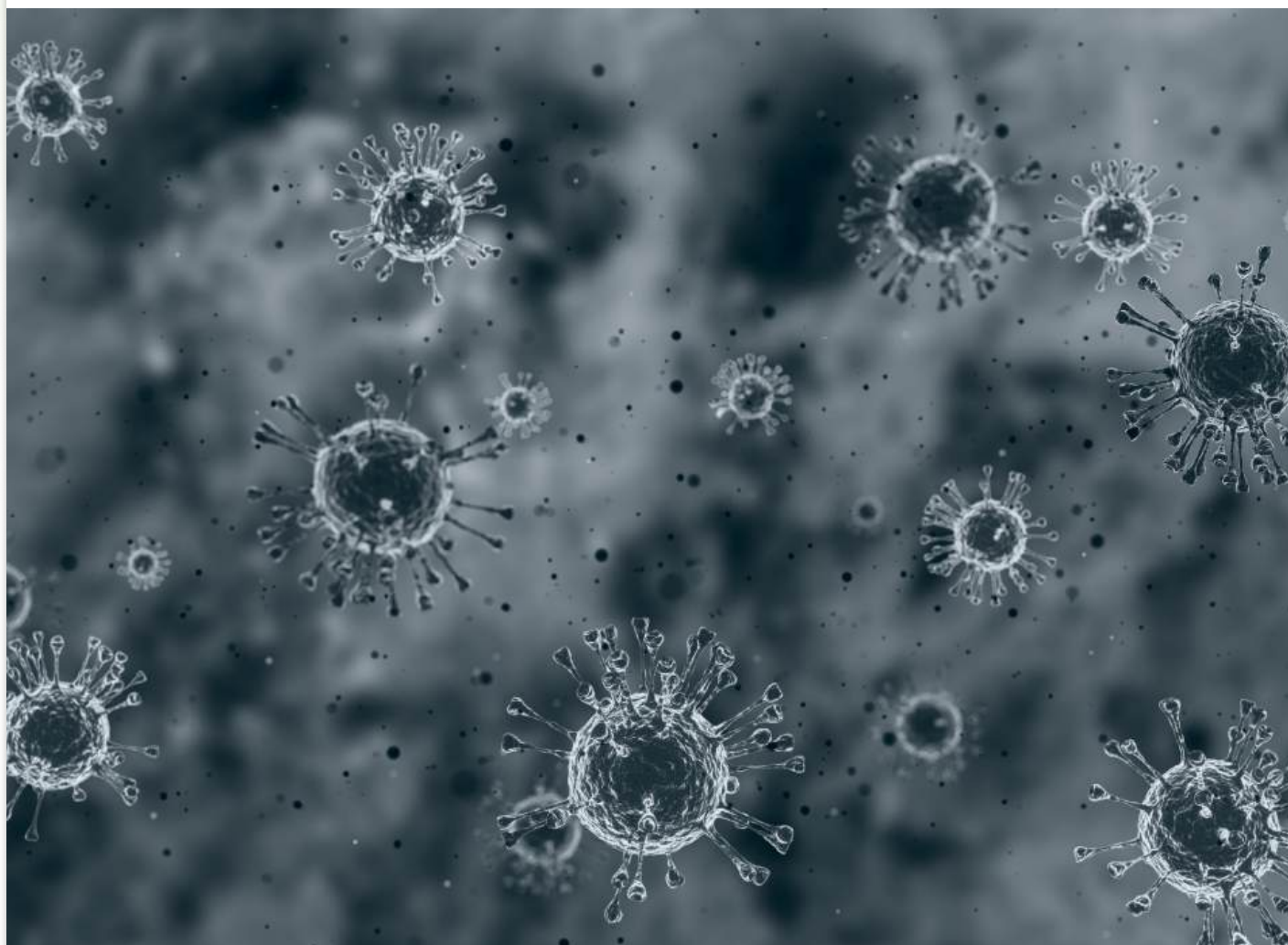
САМЫЙ НЕОЖИДАННЫЙ ФАКТ



На коже живёт больше бактерий, чем людей на Земле — около 1 трлн микроорганизмов.

Но не спешите их смывать: многие из них защищают организм от вредных микробов и поддерживают иммунитет!

P.S. Если бы кожа была абсолютно непроницаемой, мы бы не могли потеть. А без пота человек бы перегревался за 10 минут бега!





ГЛАВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПРОБЛЕМ С КОЖЕЙ



1. Внешние враги:

- УФ-лучи, мороз, ветер → разрушают защитный слой кожи → вызывают сухость, пигментацию, купероз;
- плохая косметика (спирт в тониках, агрессивные пилинги) → раздражает, вызывает розацеа или аллергию.

2. Внутренние проблемы:

- кишечник: дисбактериоз, запоры → токсины всасываются в кровь → прыщи, сыпь, серый оттенок кожи;
- гормоны: снижение эстрогена после 35 лет → коллаген вырабатывается медленнее → дряблость, морщины;
- печень перегружена (избыток жирной пищи, алкоголь) → кожа желтеет, появляются сосудистые звёздочки.





3. Питание и образ жизни:

- низкое содержание жиров → кожа «голодает», не может удерживать влагу → шелушение, ранние морщины;
- недостаточное количество белков или их однообразие → коже не хватает «строительного материала» для обновления → дряблость, морщины, отёки;
- постоянный недосып → нет ночного восстановления → тусклый цвет, мешки под глазами;
- недостаточное пребывание на свежем воздухе → не хватает кислорода в организме, нарушается снабжение клеток кислородом → несвежий цвет кожи, тусклость, дряблость;
- стресс → повышает кортизол, который разрушает коллаген — морщины углубляются, кожа истончается;
- сахар и фастфуд → сахар «склеивает» волокна коллагена (гликация) → кожа становится жёсткой, морщинистой, избыток соли задерживает воду → отёки;





- курение и алкоголь: никотин сужает сосуды → кожа недополучает кислород, выглядит серой. Алкоголь обезвоживает → усиливает сухость и отёки.
- дефицит воды → замедляется вывод токсинов → кожа тускнеет, дрябнет, поры забиваются;
- нехватка витаминов, например:
 - витамин С (цитрусы, болгарский перец, чёрная смородина) → слабый иммунитет кожи, медленное заживление;
 - цинк и железо (печень, гречка) → бледность, синяки под глазами.





ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ИГНОРИРОВАТЬ ПРОБЛЕМЫ КОЖИ



- Морщины и пигментация станут глубже, вернуть упругость будет сложнее даже у косметолога.
- Сухая кожа → трещины → ранки, куда легко проникает инфекция (например, стафилококк).
- Отёки и круги под глазами могут перейти в хроническую форму из-за проблем с почками или сердцем.
- Прыщи и воспаления оставят рубцы и пятна, которые требуют дорогого лечения.
- Можно пропустить начало болезней:
 - жёлтые веки → проверьте холестерин.
 - постоянная сухость и зуд → возможен диабет или гипотиреоз.
 - серая кожа → анемия или нехватка кислорода из-за проблем с лёгкими.





ПРИМЕРЫ

Если долго не лечить розацеа (красные пятна и сосудистая сетка), кожа становится грубой, поры расширяются, а воспаления учащаются.

Постоянные высыпания на подбородке часто связаны с гинекологическими проблемами — их игнорирование может привести к осложнениям.



Важно: кожа — как зеркало организма. Ухаживая за ней, вы не только сохраняете молодость, но и вовремя ловите сбои в работе внутренних органов.



ПРИЗНАКИ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ НА КОЖЕ, ВОЛОСАХ, НОГТЯХ



Протестируйте состояние кожи, поставьте по 1 баллу за каждый признак, который у вас есть.

Кожа

- ☐ Отёки (по утрам или к вечеру, не только на лице, например, на ногах или пальцы на руках)
- ☐ Жёлтый или серый оттенок
- ☐ Слишком бледная кожа
- ☐ Тёмная кожа на шее, или на локтях, или в подмышках, или под коленями и т. д.
- ☐ Белые пятна (витилиго) или пигментные пятна
- ☐ Бляшки на коже (жёлтые, белые)
- ☐ Дряблая кожа (не выглядит гладкой, ровной, упругой)
- ☐ Расширенные поры
- ☐ Сухая кожа (неважно на лице, или на локтях, или на коленях)
- ☐ Морщины, заломы (которых ранее не было)
- ☐ Жирная кожа
- ☐ Синяки, серые или коричневатые круги под глазами, вокруг глаз
- ☐ Высыпания (прыщи, угри, фурункулы и т. д.)
- ☐ Чёрные или белые точки
- ☐ Расширенные сосуды (красные пятна, звёздочки на коже)



- ☐ Шелушение, облезание кожи
- ☐ Трещины (в т. ч. на пятках или в уголках рта)
- ☐ Папилломы, бородавки и прочие выросты на коже
- ☐ Чрезмерное потоотделение
- ☐ Неприятный запах пота
- ☐ Жировики (липомы, атеромы, могут быть в любых местах)
- ☐ Легко образуются синяки на коже, долго проходят
- ☐ Гиперкератоз (избыточное образование кожи, например, на пятках), натоптыши, сухие мозоли





Волосы

- ☐ Тусклые
- ☐ Выпадают
- ☐ Сухие кончики
- ☐ Перхоть, зуд кожи головы
- ☐ Жирная кожа головы, быстро жирнятся волосы
- ☐ Стали более редкими или тонкими, чем ранее
- ☐ Ранняя седина
- ☐ Медленный рост волос или прекращение роста





Ногти

- ☐ Ломкие
- ☐ Слоятся
- ☐ Жёлтые или белые пятна
- ☐ Синеватый оттенок ногтей
- ☐ Тёмные полосы на ногтях
- ☐ Исчезновение лунул
- ☐ Частые заусенцы
- ☐ Вращение ногтей
- ☐ Воспаление ногтевого валика
- ☐ Медленный рост ногтей или прекращение роста
- ☐ Утолщение, деформация ногтей





Если у вас 3 балла и более, стоит обратить серьёзное внимание на здоровье. Ваш организм сигнализирует о неполадках.

Чтобы разобраться в причинах проблем с кожей, волосами, ногтями, восстановить не только внешний вид, но здоровье организма, а также подтянутость, бодрость и энергию, научиться видеть проблемы здоровья в анализах раньше, чем врач, приглашаем на программы Национальной Академии Нутрициологии.

За время обучения вы сможете не только решить проблемы собственного здоровья, улучшить показатели анализов и предотвратить появление серьёзных заболеваний, но и научиться помогать родным, близким.





При желании вы сможете работать нутрициологом. Эта профессия с каждым годом всё более востребована во всём мире: растёт количество людей с ожирением, с высокой токсической нагрузкой, проблемами пищеварения и гормонального обмена, повышается стоимость лекарств и врачебных услуг.

Тысячи людей благодаря вам смогут быть стройными, здоровыми, энергичными и предотвратить болезни, как это сделали уже более 30 000 человек благодаря Национальной Академии Нутрициологии.

Запишитесь на бесплатную личную консультацию по ссылке:

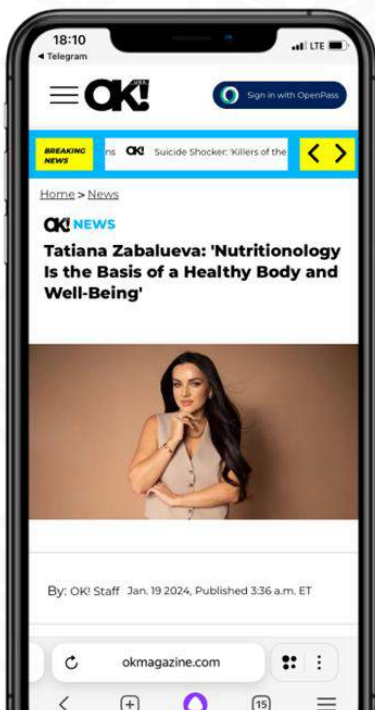
<https://academy-of-nutrishion.online/consultation>



НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ НУТРИЦИОЛОГИИ



- ✓ 2 филиала в США и Англии.
- ✓ Более 30 000 довольных клиентов, которые достигли идеального веса, улучшили состояние кожи и показатели анализов, стали энергичнее.
- ✓ На базе нашей академии существует национальная ассоциация нутрициологов.
- ✓ Единственная академия, которая преподает на русском языке, лицензирована и выдает международные дипломы установленного образца MBA, которые признаются в 99 % стран.
- ✓ Мы учитываем два подхода нутрициологии – интегративный и клинический – с точки зрения и анализов, и образа жизни.
- ✓ О нашей академии и заслугах пишут в мировых СМИ.
- ✓ Основателя и руководителя NAN **Татьяну Забалуеву** приглашают как эксперта в тематические передачи и программы.





**НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
НУТРИЦИОЛОГИИ (NAN) РЕГУЛЯРНО
ДЕЛИТСЯ АКТУАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ
О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ, ПРОФИЛАКТИКЕ
ЗАБОЛЕВАНИЙ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ
ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ.**

**ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАШИМ
СОЦИАЛЬНЫМ СЕТЯМ:**



[TELEGRAM](#)



[INSTAGRAM](#)



[YOUTUBE](#)