

# Заметка о рационе для проблемной кожи

1. Вычисляйте продукты, после которых у вас меняется состояние кожи или появляются высыпания. Потенциально вызывающими высыпания могут быть продукты с высоким ГИ, молочные и кисломолочные продукты, кофе.
2. Если вы уже знаете о реакции своей кожи на какой-то продукт — исключите его
3. Добавьте в рацион больше витаминов (С, В3, В5, В9, Е), каротинов и цинка (последний особенно нужен, если у вас жирная и/или проблемная кожа).
4. Убедитесь, что не принимаете слишком высокие дозы витамина В12, высокие дозировки В12 [могут провоцировать](#) акне.
5. Попробуйте принимать добавку *Saccharomyces boulardii* в течение 1-2 месяцев, если у вас есть проблемы реакции высыпания на сладкое или проблемы с пищеварением.
6. Сахар и трансжиры (в полуфабрикатах, выпечке и фастфуде) исключаем в любом случае

---

Revision #2

Created 29 April 2024 16:22:14 by fox\_box (Юлия)

Updated 29 April 2024 16:23:45 by fox\_box (Юлия)