**Боримся с прыщами на лице**

Как не крути, а мы девчонки, всегда хотим выглядеть привлекательно. Ведь когда знаешь, что выглядишь хорошо, появляется и уверенность в себе, и чувство собственного обаяния, да и вообще душа поёт! Вот только когда твой внешний вид портит прыщ на лице или даже сыпь и шрамы, то здесь уже конечно не до песен.

**Причины высыпаний на лице**

Весь наш внешний вид – это внутреннее состояние нашего организма. Поэтому по возможности нужно навестить врача, в особенности гастроэнтеролога, поскольку желудок является одной из основных причин сыпи на лице. Процедура проверки не из приятных, но и не из смертельных. Врач проведёт обследование и при необходимости назначит лечение.

Также желательно сдать анализы на наличие демодекоза, или как говорят в простонародье – подкожного клеща. Это такая маленькая зверюшка, которая поселяется в сальных железах и начинает путешествовать, оставляя за собой следы в виде высыпаний. Заболевание является хроническим, добиться полного выздоровления невозможно, а вот взять длительный тайм-аут с помощью специалиста очень даже быстро и легко.

Существует ещё множество причин высыпаний, таких как гормональный сбой, аллергия, закупорка пор, нарушение работы сальных желез.

**Нет времени на хождение по врачам**

Здоровье прежде всего, но нынешний темп жизни не всегда выделяет нам время на поход к врачу. Как говорят: «пока на скорой не увезут». Но мы то девочки, будем биться до последнего и искать выходы решения из данной проблемы. Конечно же поход к врачу никто не отменял, а пока мы ищем для этого время, силы и средства, попробуем один проверенный и не дорогой способ избавиться от прыщей в домашних условиях, но с аптечными препаратами.

**Покупаем в аптеке:**

* Серу очищенную в капсулах (продаётся фасовкой 40 штук). Препараты серы убивают бактерии, грибки, различные паразиты, которые и являются причинами высыпаний.
* Азелаиновый лосьон - противомикробное и противовоспалительное средство.
* Пероксидный гель- отличное отшелушивающее средство, снижает выработку кожного жира сальными железами.
* Эритроцитная болтушка – мощное средство для подсушивания прыщей.

Запаслись всем чем нужно, теперь приступаем к работе. Серу принимаем два раза в день, утром и вечером по две капсулы во время еды. Продолжительность приёма – 10 дней, как раз нам хватит 1 упаковки. Утром после умывания протираем лицо пероксидным гелем, предварительно нанеся его на ватный диск. Вечером после умывания, протираем лицо эритроцитной болтушкой, после чего, через несколько минут, наносим тонкий слой азелаинового лосьона.

Вот такие процедуры можно делать, пока не достигнем результата. Вреда нашей коже они точно не нанесут. Через несколько дней мы увидим как наше лицо приобретает матовый оттенок, все прыщики подсушились, и уже готовы нас покинуть, а вскоре и вовсе исчезнут. Несмотря на эффективность данной процедуры, конечно же нужно помнить о том, что лечить всегда нужно причину, а не последствие, поэтому обратиться к специалисту нужно обязательно. И не забываем о правильном питании и прогулках на свежем воздухе.