

12+

Сияй. Цвети. Молодей.

Три слоя кожи: руководство к энергии для женщин

Андрей Попов



Андрей Попов

**Три слоя кожи: руководство
к энергии для женщин**

«Издательские решения»

Попов А.

Три слоя кожи: руководство к энергии для женщин / А. Попов —
«Издательские решения»,

Уважаемая читательница! Тусклость, морщины, сухость и высыпания — Ваша кожа сигнализирует о внутреннем сбое. Три слоя кожи хранят Вашу молодость, красоту и энергию. Эта книга простым языком расскажет, как устроена кожа, что крадёт её сияние и как вернуть здоровье изнутри и снаружи. Питание, уход, массаж лица и план на 21 день — без дорогих процедур. Верните коже сияние, упругость и уверенность в себе.

© Попов А.

© Издательские решения

Содержание

Глава 1. Как устроена кожа женщины: три слоя, отвечающие за красоту и энергию	6
Эпидермис, дерма и гиподерма — из чего состоит кожа простыми словами	7
Строение и функции каждого слоя кожи	8
Как обновляются клетки кожи и почему это влияет на сияние	9
Роль коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты в глубоких слоях	10
Удивительные факты о коже, которых не знает большинство женщин	11
Глава 2. Что скрывают слои кожи: невидимые процессы красоты и защиты	12
Как кожа дышит, защищает и выводит токсины	13
Работа сальных и потовых желёз в поддержании баланса	14
Как кожа реагирует на стресс, гормоны и питание	15
Связь микробиома кожи с её чистотой и сиянием	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Три слоя кожи: руководство к энергии для женщин

Андрей Попов

Иллюстратор Nano Banana

© Андрей Попов, 2026

© Nano Banana, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0070-7363-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Как устроена кожа женщины: три слоя, отвечающие за красоту и энергию

Здравствуйте, дорогие мои читательницы! Давайте начнем с одного простого вопроса. Какой орган в вашем теле самый большой? Сердце? Нет. Печень? Тоже нет.

Самый большой орган это ваша кожа. Да-да, именно она. Если ее разложить, получится почти два квадратных метра. И весит она килограммов пять. Целый орган, который вы носите на себе каждый день.

А теперь удивитесь еще больше. Кожа это не просто оболочка. Не обертка, как многие думают. Это живой, работающий, дышащий орган. Со своими задачами, своей жизнью, своими секретами.

И вот что обидно. Мы мажем ее кремами, пудрим, красим. А что там внутри, как она устроена, знаем плохо. А ведь без этого понимания никакие кремы толком не работают. Давайте разберемся вместе. Обещаю, будет интересно.

Эпидермис, дерма и гиподерма — из чего состоит кожа простыми словами

Итак, начнем с главного. Ваша кожа состоит из трех слоев. Не из одного, как кажется, а из трех. И каждый делает свое дело. Как три этажа в доме.

Давайте познакомимся с ними по порядку. Сверху вниз. От того, что видно в зеркале, до самой глубины. Не пугайтесь названий, я все объясню простыми словами.

Первый слой, самый верхний, называется эпидермис. Это то, что вы видите и трогаете. Тонкий, как лист бумаги. Именно он защищает вас от всего мира. От грязи, микробов, солнца, ветра.

Представьте себе крепостную стену. Вот эпидермис это она и есть. Первая линия обороны вашего тела. Тонкая, но крепкая. И она постоянно обновляется, об этом чуть позже.

Второй слой, средний, называется дерма. Вот тут начинается самое интересное. Дерма это сердце вашей кожи. Ее рабочая мастерская. Толще эпидермиса во много раз.

Что в ней живет? Очень многое. Тут проходят мелкие сосуды, которые кормят кожу. Тут живут нервы, благодаря которым вы чувствуете прикосновения. И тут, внимание, находятся те самые волокна, которые держат кожу упругой.

Именно в дерме прячется секрет молодости. Тот самый коллаген и эластин, о которых трубят в рекламе. Мы про них подробно поговорим ниже. Пока просто запомните, молодость живет во втором слое.

Третий слой, самый глубокий, называется гиподерма. По-простому это подкожный жир. Да, тот самый, который мы так не любим. А зря не любим, между прочим.

Этот жировой слой очень важен. Он греет нас в холод, как теплое одеяло. Он смягчает удары, как подушка. И он хранит запас энергии на трудные времена. Природа ничего не делает просто так.

И вот вам мысль для размышления. Когда с возрастом этот слой истончается, лицо худеет и как бы опадает. Появляются впадины, щеки проваливаются. Так что жир на лице это иногда друг, а не враг.

Запомните эти три слоя, они наши главные герои на всю книгу. Эпидермис сверху, защита. Дерма посередине, мастерская молодости. Гиподерма снизу, тепло и опора. Три этажа вашей красоты.

Строение и функции каждого слоя кожи

Теперь давайте копнем глубже. Разберем, что именно делает каждый слой. Ведь у каждого своя работа, и работа важная. Как в дружной семье, где у всех свои обязанности.

Начнем с верхнего, с эпидермиса. Его главная задача это защита. Он не пускает внутрь то, что вредно. Микробов, грязь, вредные вещества. И не выпускает наружу то, что ценно. Прежде всего воду.

В эпидермисе есть особый защитный слой. Тонкая жировая пленка сверху. Ее называют защитным барьером. Вот эта пленочка держит влагу внутри и отбивает атаки снаружи. Береги ее, и кожа будет здоровой.

Еще в эпидермисе живут клетки, которые дают коже цвет. Они делают особый краситель. Именно из-за него мы загораем на солнце. Загар это защита, кожа прикрывается от солнечных лучей. Умно придумано, правда?

Теперь спускаемся в дерму, в средний слой. Тут работы больше всего. Дерма это как завод, который трудится без остановки. Днем и ночью, всю жизнь.

Что она делает? Во-первых, кормит кожу. Через мелкие сосуды доставляет питание и кислород к клеткам. Хорошее питание, живая кожа. Плохое питание, тусклая и вялая.

Во-вторых, дерма отвечает за упругость. В ней живут те самые волокна, коллаген и эластин. Это как пружины и каркас матраса. Пока они крепкие, кожа гладкая и подтянутая.

В-третьих, дерма помогает нам чувствовать. В ней полно нервных окончаний. Прикосновение, тепло, холод, боль. Все это мы ощущаем благодаря дерме. Она делает нас живыми и чуткими.

И в-четвертых, в дерме находятся железы. Те, что выделяют кожный жир и пот. Про них будет отдельный разговор во второй главе. Они важнее, чем кажется.

Спускаемся в самый низ, в гиподерму. Ее работа тоже нужная. Она держит все тепло тела внутри. Смягчает толчки и удары. И запасает энергию, как кладовка.

А еще гиподерма связана с женскими гормонами. Именно поэтому у женщин жир откладывается по-женски. На бедрах, на груди. Это природа, это женственность. И это нормально.

Видите, как все продумано? Три слоя, и каждый на своем месте. Защита сверху, мастерская посередине, опора снизу. Работают вместе, поддерживают друг друга. Настоящая команда.

Как обновляются клетки кожи и почему это влияет на сияние

А сейчас я расскажу вам удивительную вещь. Ваша кожа обновляется постоянно. Прямо сейчас, пока вы читаете эти строки. Старые клетки уходят, новые приходят. Без перерыва.

Как это работает? В глубине эпидермиса рождаются новые клетки. Молодые, свежие, полные жизни. Потом они постепенно поднимаются вверх. Слой за слоем, ближе к поверхности.

Пока клетка поднимается, она стареет. И к моменту, когда доходит до самого верха, она уже мертвая. Превращается в тонкую сухую чешуйку. И потом отшелушивается, отпадает незаметно.

Знаете, сколько мертвых клеток мы теряем? Миллионы каждый день. Домашняя пыль во многом состоит как раз из наших отмерших чешуек кожи. Вот такой круговорот жизни прямо у вас дома.

Сколько времени занимает полное обновление? У молодых примерно 28 дней. Почти месяц. За это время кожа полностью меняет свой верхний слой. Была одна, стала новая.

Но с возрастом все замедляется. После сорока обновление идет уже не 28 дней, а дольше. Сорок дней, пятьдесят, а то и больше. И вот тут кроется важное.

Когда обновление замедляется, что происходит? Мертвые чешуйки задерживаются наверху. Копятся, лежат слоем. И кожа из-за этого выглядит тусклой, серой, уставшей. Сияние пропадает.

Вот вам и разгадка. Почему у молодых кожа светится сама собой? Потому что обновление быстрое, мертвые клетки быстро уходят. А свежие клетки отражают свет, вот и сияние.

И вот к чему я веду. Помогать коже обновляться это и есть путь к сиянию. Мягко убирать мертвые чешуйки. Поддерживать кожу питанием изнутри. Тогда даже в зрелом возрасте она будет светиться.

Как это делать, мы подробно разберем в главах про уход и питание. Пока просто поймите главное. Сияние это не волшебство из баночки. Это здоровое обновление ваших клеток. Живой, работающий процесс.

Скажу еще раз, потому что это важно. Тусклая кожа это часто просто слой залежавшихся мертвых клеток. Уберите его мягко, наладьте обновление, и сияние вернется. Оно никуда не делось, оно просто спрятано под серым налетом.

Роль коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты в глубоких слоях

Теперь про три волшебных слова. Вы их слышали сто раз в рекламе. Коллаген, эластин, гиалуроновая кислота. Звучит сложно и научно. А на деле все просто. Сейчас объясню.

Начнем с коллагена. Что это такое простыми словами? Это белок, из которого сделан каркас кожи. Представьте каркас дома, балки и опоры. Вот коллаген это и есть каркас вашей кожи.

Пока коллагена много, кожа плотная, упругая, гладкая. Держит форму, не проседает. Это как новый крепкий диван. Сядешь и встанешь, а он снова ровный. Вот что делает коллаген.

Теперь эластин. Тоже белок, но с другой задачей. Он отвечает за упругость и растяжение. Название говорит само за себя, эластичность. Он как резинка, которая тянется и возвращается обратно.

Работают коллаген и эластин в паре. Коллаген держит форму, эластин дает гибкость. Ущипните молодую кожу, отпустите, она мгновенно вернется на место. Это работа эластина. Спасибо ему за это.

А теперь третья звезда, гиалуроновая кислота. Не пугайтесь слова кислота, ничего страшного в нем нет. Это вещество, которое держит воду в коже. Одна молекула притягивает огромное количество воды.

Представьте губку, которая впитывает влагу. Вот гиалуроновая кислота так и работает. Она наполняет кожу водой изнутри. И кожа становится сочной, налитой, свежей. Как спелый персик, а не сухой урюк.

Теперь понимаете, почему в рекламе кремов твердят про эти три вещества? Потому что от них зависит молодость кожи. Каркас, упругость и влага. Три кита женской красоты.

Но вот вам горькая правда, которую скрывают. С возрастом наше тело производит их все меньше. Коллагена становится меньше примерно на один процент в год после двадцати пяти лет. Год за годом, по чуть-чуть.

И вот к сорока-пятидесяти каркас уже ослаб. Кожа проседает, появляются морщины. Влагит держится меньше, кожа суше. Это естественный ход жизни. Но замедлить его можно, и мы этому научимся.

Теперь важное честное замечание. Многие верят, что крем с коллагеном втирается и молодит. Увы, это миф. Коллаген из крема почти не проникает глубоко. Молекулы слишком крупные, чтобы пройти сквозь барьер.

Так что же работает? Помогать телу самому делать коллаген. Через питание, через правильный уход, через защиту от солнца. Об этом вся книга дальше. Не тратьте деньги на пустые обещания, слушайте правду.

Удивительные факты о коже, которых не знает большинство женщин

А теперь давайте я поделюсь фактами, которые вас удивят. О коже мало кто знает такое. А ведь это меняет весь взгляд на уход за собой. Приготовьтесь удивляться.

Факт первый. Кожа умеет сама себя чинить. Порезались, поцарапались, обожглись слегка. И через время не остается следа. Кожа сама зашивает рану, строит новые клетки. Живая, умная система.

Факт второй. Толщина кожи разная в разных местах. На веках она тоньше всего, почти как папиросная бумага. А на пятках самая толстая. Вот почему кожа вокруг глаз стареет первой. Она нежная и хрупкая.

Факт третий, и он важный. Кожа тесно связана с нервами. Не зря говорят, все болезни от нервов. Понервничали, и вот высыпания или покраснения. Кожа и нервы растут из одного корешка еще до рождения. Они как родные сестры.

Факт четвертый. На коже живут бактерии. Миллиарды крошечных жильцов. И это хорошо! Они защищают вас, не пускают вредных микробов. Об этом подробно во второй главе. Пока запомните, не вся живность на коже вредна.

Факт пятый. Кожа стареет по двум причинам. Первая это время, тут ничего не поделаешь. А вот вторая это солнце. И вот вам цифра, которая отрезвляет. Около 80 процентов старения кожи лица идет именно от солнца. Не от возраста, а от солнца!

Вдумайтесь. Восемьдесят процентов! Это значит, что большую часть морщин можно отсрочить. Просто защищаясь от солнечных лучей. Об этом мы подробно поговорим в шестой главе. Это одно из главных открытий для вашей молодости.

Факт шестой. Кожа выводит из тела лишнее. Через пот выходят соли и вредные вещества. Кожа помогает почкам и печени чистить организм. Она не только защита, но и уборщица. Трудяга, каких поискать.

Факт седьмой, теплый и приятный. Кожа обожает прикосновения. Когда вас гладят, обнимают, делают массаж, кожа посылает в мозг сигналы радости. Выделяются вещества спокойствия и счастья. Так что нежность к себе это в прямом смысле лекарство.

Видите, сколько всего умеет ваша кожа? А мы порой относимся к ней как к пустой оболочке. Мажем что попало, забываем поить, жжем на солнце. А она все терпит и служит нам.

Скажу вам главное из этой главы. Ваша кожа это не мертвая обертка. Это живой, умный, работающий орган. Три слоя, каждый со своей задачей. Она защищает, дышит, чинит себя, чистит тело. Она достойна уважения и заботы.

И вот мой практический совет к этой первой главе. Начните с малого, с простого прикосновения. Сегодня вечером, умывшись, просто мягко погладьте свое лицо ладонями. Без спешки, с теплом. Скажите себе спасибо за прожитый день. Это первый шаг к дружбе с вашей кожей. А с дружбы начинается настоящая забота.

А в следующей главе мы заглянем еще глубже. Узнаем, как кожа дышит, защищается и чистит тело. Какие тайные процессы идут внутри каждую секунду. И почему кожу называют зеркалом здоровья. Не отрывайтесь, дальше будет только интереснее!

Глава 2. Что скрывают слои кожи: невидимые процессы красоты и защиты

А вы знали, что прямо сейчас ваша кожа ведет невидимую работу? Пока вы читаете, она дышит. Защищается. Выводит лишнее. И все это без вашего участия, само собой.

В прошлой главе мы разобрали, из чего состоит кожа. Три слоя, три этажа. Теперь поднимемся на ступеньку выше. Заглянем в самую работу этих слоев. В то, что скрыто от глаз.

Это как узнать, что творится за кулисами театра. Снаружи красивое лицо. А внутри кипит жизнь, идут сложные процессы. Тысячи мелких дел каждую секунду.

Понимание этого многое меняет. Вы начнете видеть за прыщиком или сухостью не беду, а сигнал. Кожа ведь разговаривает с нами. Только на своем языке. И этот язык мы сейчас выучим вместе.

Как кожа дышит, защищает и выводит токсины

Начнем с дыхания. Да, кожа действительно дышит. Не как легкие, конечно. Но она обменивается воздухом с внешним миром. Берет немного кислорода, отдает немного лишнего.

Правда, большую часть кислорода кожа получает изнутри. Через кровь, через те самые сосуды в дерме. Поэтому свежий воздух и хорошее кровообращение так важны для лица. Кожа буквально дышит через кровь.

Вот почему после прогулки на морозце щеки румяные и свежие. Кровь прилила, кожа насытилась кислородом. А после душной комнаты лицо бледное и вялое. Кожа задыхается. Запомните это, свежий воздух это питание для лица.

Теперь про защиту. Это главная работа кожи, помните? Верхний слой стоит стеной против всего мира. Микробы, грязь, ветер, холод, вредные вещества. Все это разбивается о вашу кожу.

Как она защищается? Первое оружие это тот самый защитный барьер. Тонкая жировая пленка сверху. Она склеивает клетки в единую стену. И не дает влаге уходить, а грязи проникать.

Второе оружие это кислая среда. Поверхность здоровой кожи слегка кислая. И большинству вредных микробов эта кислинка не по нраву. Они не могут расти на такой коже. Хитрая защита, правда?

И вот важное предупреждение. Когда мы моем агрессивным мылом, мы смываем эту защиту. И кислинку, и жировую пленку. Кожа остается голой и беззащитной. Отсюда сухость, стянутость, раздражение. Об этом подробно в шестой главе.

Теперь про вывод лишнего. Кожа помогает телу чиститься. Через пот выходит не только вода. Вместе с ним уходят соли, лишние вещества, продукты обмена. Кожа работает как дополнительный фильтр.

Представьте, что почки и печень это главные чистильщики тела. А кожа их помощница. Когда основным трудно, кожа берет часть работы на себя. Поэтому при сбоях внутри страдает и лицо. Все связано.

Вот вам мысль для раздумий. Когда человек потеет во время движения или в бане, кожа чистится. Поры раскрываются, лишнее выходит. Вот почему после хорошей бани кожа сияет. Она отдохнула и очистилась.

Скажу главное про эту часть. Кожа не просто лежит на теле. Она дышит, обороняется и чистит вас изнутри. Три невидимых дела каждую секунду. Уважайте эту работу, не мешайте ей грубым уходом.

Работа сальных и потовых желёз в поддержании баланса

Теперь поговорим про железы. Помните, в первой главе я упоминал их? Пришло время разобраться. В коже есть два вида важных желез. Сальные и потовые. И у каждой своя роль.

Начнем с сальных желез. Они выделяют кожный жир. Многие женщины его ненавидят. Блестит лицо, поры забиваются, прыщи выскакивают. Кажется, что этот жир враг. А вот и нет.

Кожный жир на самом деле защитник. Именно он создает ту жировую пленку сверху. Ту, что держит влагу и отбивает микробов. Без жира кожа была бы сухой и беззащитной. Так что он нужен, и очень.

Проблема не в самом жире. Проблема в его количестве. Когда жира в меру, кожа гладкая и защищенная. Когда его слишком много, начинаются беды. Жирный блеск, забитые поры, воспаления.

А когда его слишком мало? Тоже плохо. Кожа сохнет, шелушится, стягивается. Появляются мелкие морщинки от сухости. Так что тут важен баланс. Не много и не мало, а в самый раз.

От чего зависит количество жира? От многого. От гормонов, от питания, от возраста, от ухода. У молодых жира обычно больше. С возрастом его выработка падает, кожа становится суше. Поэтому уход в 20 и в 50 лет разный.

Теперь про потовые железы. Их у нас миллионы по всему телу. Они выделяют пот. И пот выполняет две важные задачи. Первая, охлаждает тело в жару. Вторая, выводит лишнее, о чем мы говорили.

Когда нам жарко, мы потеем, и тело остывает. Это природный кондиционер. Умный и точный. Без него мы бы перегревались. Так что пот это не только про неприятный запах. Это про здоровье и защиту.

Кстати про запах. Сам по себе пот почти без запаха. Запах появляется, когда бактерии на коже перерабатывают пот. Вот вам и разгадка. Дело не в поте, а в его сочетании с кожными жильцами.

Вот к чему я веду. Сальные и потовые железы это система охлаждения и смазки вашей кожи. Как в хорошем механизме. Пока они работают слаженно, кожа в балансе. Наша задача не мешать им, а помогать.

И запомните важную мысль. Не воюйте с кожным жиром до последнего. Пересушите кожу агрессивными средствами, и железы испугаются. Начнут выделять жира еще больше, чтобы спастись. И станет только хуже. Мягкость всегда лучше борьбы.

Как кожа реагирует на стресс, гормоны и питание

А теперь про самое важное. Про то, как кожа откликается на нашу жизнь. Ведь она не живет отдельно. Она чутко реагирует на все, что с нами происходит. Разберем три главных влияния.

Первое влияние это стресс. Помните, я говорил, кожа и нервы родные сестры? Вот тут это ярко видно. Понервничали, и кожа сразу отвечает. Иногда мгновенно, иногда через пару дней.

Как именно? При стрессе тело выбрасывает особые вещества тревоги. И эти вещества бьют по коже. Усиливают выработку жира, отсюда прыщи. Разрушают коллаген, отсюда ранние морщины. Сужают сосуды, отсюда тусклый цвет.

Замечали, как перед важным событием, когда вы волнуетесь, вдруг выскакивает прыщ? Прямо как назло. Это не совпадение. Это ваша кожа откликнулась на тревогу. Она честно показала ваше внутреннее состояние.

И вот вам вывод, который многих удивляет. Спокойствие это тоже уход за кожей. Не менее важный, чем крем. Нервная, замотанная женщина стареет быстрее. Спокойная и радостная дольше сохраняет свежесть. Проверено самой жизнью.

Второе влияние это гормоны. Тут особенно важно для нас, женщин. Ведь женское тело живет по гормональным волнам. И кожа чутко следует за ними. Как море следует за луной.

Что такое гормоны простыми словами? Это управляющие вещества в теле. Они дают команды органам. И коже в том числе. Много одного гормона, кожа ведет себя так. Много другого, иначе.

Возьмем женский месячный цикл. В одни дни кожа чистая и сияющая. В другие вдруг жирнеет, появляются высыпания. Это не случайность. Это гормоны меняются по кругу. И кожа отзывается на каждую перемену.

А теперь про важный период для многих читательниц. Про зрелый возраст, после сорока-пятидесяти. Когда женские гормоны начинают угасать. Кожа сразу это чувствует и меняется.

Что происходит? Кожи становится суше, ведь жира выделяется меньше. Она теряет упругость, ведь коллагена делается меньше. Появляются морщины, кожа истончается. Это не ваша вина, это работа гормонов. Так устроена природа.

И вот что важно понять. В разном возрасте коже нужен разный уход. То, что подходило в тридцать, не годится в пятьдесят. Зрелая кожа просит больше питания, больше влаги, больше нежности. Об этом мы поговорим в главах про уход.

Третье влияние это питание. Тут все просто и логично. Кожа строится из того, что вы едите. Хороший материал, крепкая красивая кожа. Плохой материал, тусклая и вялая. Прямая связь.

Съели много сладкого, кожа может ответить высыпаниями. Не хватает полезных жиров, кожа сохнет. Мало витаминов, кожа тускнеет. Она как индикатор вашего питания. Честный и беспощадный.

Об этом будет целая пятая глава. Там разберем все подробно. Что есть для сияющей кожи, а чего избегать. Пока запомните простую мысль. Красота идет не только из баночки, но и из тарелки.

Скажу главное про эту часть, и повторю, потому что это важно. Кожа это отражение вашей жизни. Ваших нервов, ваших гормонов, вашего питания. Хотите красивую кожу, наладьте жизнь изнутри. Одними кремами снаружи всего не решить.

Связь микробиома кожи с её чистотой и сиянием

А теперь про то, что удивит многих. Помните, в первой главе я говорил про бактерии на коже? Пришло время разобраться. Тут кроется настоящее открытие для красоты.

На вашей коже живут миллиарды крошечных жильцов. Бактерии, грибки, всякая микроскопическая живность. Всех их вместе называют красивым словом микробиом. По-простому это население вашей кожи.

Первая мысль, которая приходит, фу, бактерии, надо все убить! Отмыть дочиста, продезинфицировать. Так вот, это большая ошибка. И одна из главных бед в уходе за кожей. Сейчас объясню почему.

Дело в том, что большинство этих жильцов полезные. Они ваши друзья и защитники. Они прикрывают кожу от вредных микробов. Занимают все место, не пуская чужаков. Как добрые соседи, которые следят за порядком.

Эти полезные жильцы помогают держать ту самую кислую защиту. Они делают вещества, которые отпугивают вредных микробов. Они поддерживают барьер кожи. Целая невидимая армия работает на вашу красоту.

Пока это население живет дружно и в равновесии, кожа чистая и спокойная. Ровный цвет, никаких воспалений, приятная гладкость. Полезные жильцы сдерживают вредных. Мир и порядок на лице.

А что происходит, когда мы моемся агрессивно? Когда трем кожу жестким мылом, спиртовыми лосьонами, скрабами каждый день? Мы убиваем всех подряд. И вредных, и полезных. Выжигаем население дочиста.

И вот тут беда. На голой, вычищенной коже первыми расселяются как раз вредные микробы. Они наглее и быстрее. Полезные еще не восстановились, а вредные уже тут. Отсюда прыщи, раздражение, воспаления. Мы сами открыли им дверь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.