



# ГУСТЫЕ БРОВИ

*бонус к чистой коже*

Раньше прыщи покрывали моё лицо, а также плечи, спину. Я начала комплексовать. Мне не хотелось смотреть на себя в зеркало. Тогда я поняла, что это действительно проблема, с которой нужно бороться. Начала изучать информацию от компетентных врачей-дерматологов в Интернете о причинах появления акне у подростков. Сделав опреде-

лённые выводы, решила провести над собой эксперимент:

**1** убрала из своего рациона сладости, выпечку и другие «вредности»;

**2** начала грамотно и постоянно ухаживать за кожей.

Результат не заставил себя ждать! Через три недели на лице значительно уменьшилось количество высыпаний. А через месяц моя кожа почти

полностью очистилась; приобрела ровный тон и здоровый румянец. Бонусом к этому стали густые брови.

Признаться честно, было нелегко отказаться от сладкого, да и от других любимых блюд. Но я не просто исключила вредности, а старалась вместо них есть больше овощей и фруктов.

*Ольга КОМПАЧ, г. Бердск  
Гродненской обл.*

## ЭТОГО ВЫ НЕ ЗНАЛИ

- Каждую минуту человек теряет 40 000 кожных чешуек.
- На человеке примерно два квадратных метра кожи.
- Кожа – гигантская среда обитания бактерий, грибов, вирусов и паразитов.
- У кожи есть свой иммунитет.

- Проблемы на коже могут быть отражением обид и проблем в общении.
- На коже человека может быть 30-100 родинок, а у некоторых их количество достигает 400.
- Курение препятствует обновлению клеток кожи.

*Из книги Йозефа Адлера «Что скрывает кожа»*