

Косметические средства подбираются под тип кожи, чтобы восполнить недостающие компоненты в эпидермисе, нормализовать работу желёз и улучшить внешний вид. Однако существуют общие правила ухода за кожей лица, которые обязательны для всех:

Правила ухода за кожей.



Умываться утром и перед сном. Желательно, чтобы вода была тёплая и кипячёная;

Один раз в день можно протирать кожу лица кубиком льда или отваром из лекарственных растений;

Не использовать мыло для умывания, оно сушит кожу. Исключение составляет специальное мыло;

Пользоваться только чистыми материалами: полотенцем, спонжиком, кисточкой и т. д.;

По прошествии срока годности косметические средства нужно выбрасывать;

Использовать косметику не больше, чем от двух разных производителей;

Не заниматься самолечением кожи, не выдавливать прыщи и чёрные точки;

Массировать кожу лица по массажным линиям;

Беречь кожу от солнечных лучей не только в жаркий сезон. Зимой эпидермис нуждается не в меньшей защите;

Правильное питание — основа всех основ. Не употребляйте жирную пищу, поменьше кушайте сладости, больше пейте воду и зелёный чай.

Соблюдая эти простые этапы, вы уменьшите риск возникновения проблем с кожей лица и сохраните её здоровой.

Этапы ухода за кожей

Косметика, пыль, токсичные вещества, парящие в воздухе — всё это ежедневно закупоривает наши поры. Чтобы сохранить чистоту и здоровье, соблюдайте этапы ухода за кожей лица:

Очищение;

Тонизирование;

Увлажнение.

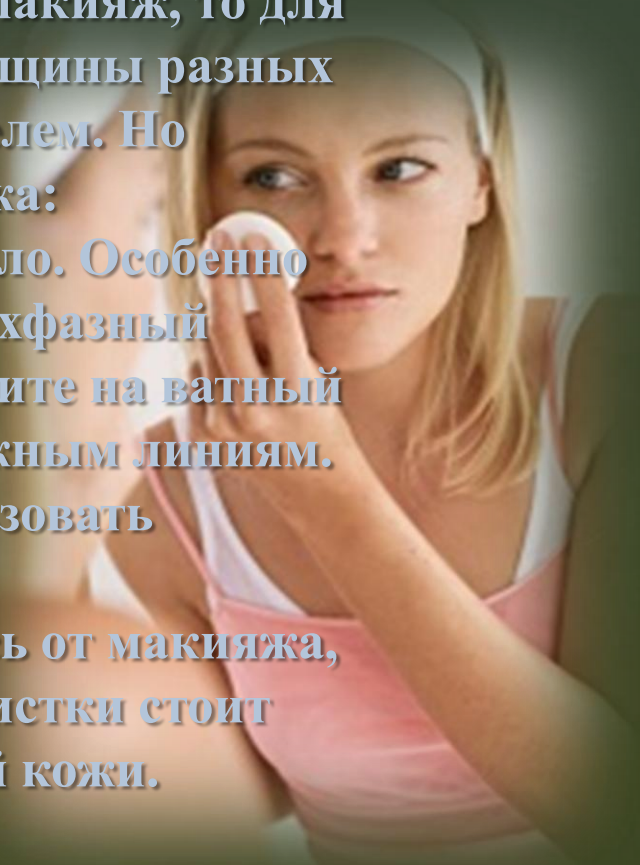
Возьмите эти пункты за правила, которые нужно соблюдать так же регулярно, как чистка зубов и мытьё рук. Косметика создана для того, чтобы подчёркивать красоту и скрывать небольшие недостатки, а не маскировать состояние вашей кожи. Поэтому важно правильно подбирать средства по уходу и пользоваться ими каждый день. Также в целях профилактики рекомендуется использовать маски и пилинг раз в 1-2 недели.



Очищать кожу лица следует два раза в день. Ночью кожа проходит стадии регенерации, её клетки делятся в восемь раз быстрее. Под утро скапливаются пот, секрет сальных желез и токсины, которые нужно смывать. Под конец дня стоит избавить кожу лица от груза косметики и накопленной грязи.

Этап 1: снятие косметики. Если на вашем лице макияж, то для начала стоит избавиться от него. По ошибке женщины разных возрастов убирают косметику, сразу умываясь гелем. Но правильнее использовать средства для демакияжа: мицеллярная вода, лосьон или мицеллярное масло. Особенно хорошо от любого вида косметики избавляет двухфазный лосьон. Средство в небольшом количестве нанесите на ватный диск, легонько протрите участки лица по массажным линиям. Если у вас закончился продукт, то можно использовать оливковое масло.

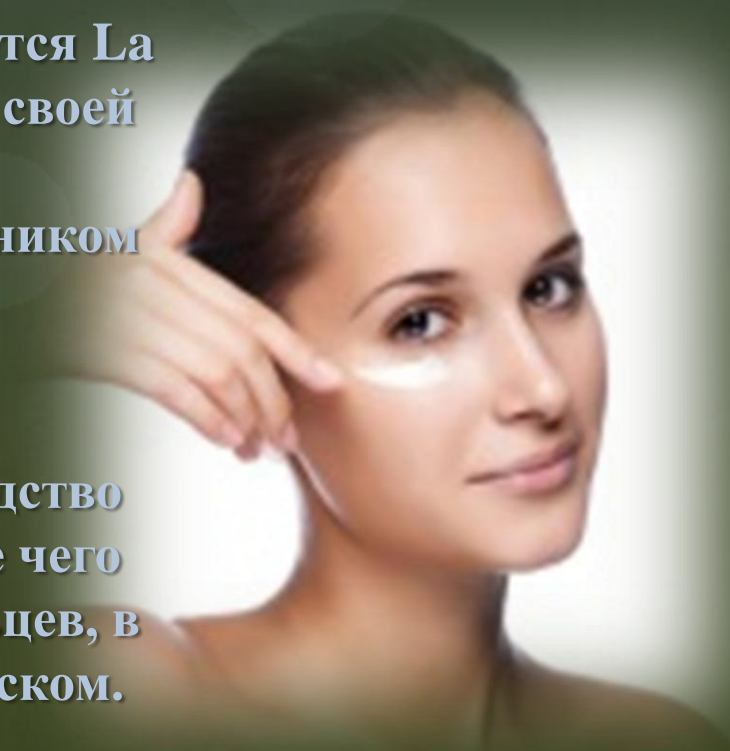
Этап 2: умывание. После того, как вы избавились от макияжа, время переходить к умыванию. Средства для очистки стоит выбирать тщательно, ориентируясь на тип своей кожи.



Следующий этап после очищения — **тонизирование**, позволяющее восстановить гидролипидный барьер кожи и нейтрализующее остатки очищающих средств. На данном этапе эпидермис подготавливается к нанесению увлажняющего крема.

Средство наносится на влажную кожу. Хорошим, питательным тоником считается La Roche-Posay, из бюджетного варианта со своей задачей справляется Garnier. Способ нанесения: ватный спонжик смочить тоником и протереть лицо массирующими движениями.

Бывает тоник-спрей, в таком случае средство распылить на область лица и шеи, после чего легонько «вбить» его подушечками пальцев, в завершении протереть сухим ватным диском.





Увлажнение поддерживает водный баланс в эпителии. Это очень важный пункт в уходе за собой, так как именно благодаря влаге наша кожа выглядит свежей и здоровой. Без должного увлажнения эпидермис станет обезвоженным и потеряет эластичность, морщины начнут возникать раньше времени.

Нанесение крема

В холодное время года кожа нуждается в большей подпитке. В этом помогают специальные питательные крема. Его густая консистенция восстанавливает липидную мантию кожи, защищает от обветривания и сухости.

Косметологи предлагают такой порядок нанесения крема: Ухаживаете ли вы за своим лицом, или же за чужим, наносите крем на кисть руки. Данный способ намного удобней и позволит не переусердствовать с нужным количеством консистенции;

Кончиками пальцев разотрите крем. У него будет температура тела, а это повышает действенность продукта;

На лицо и шею нанесите небольшое количество крема, не затрагивая область вокруг глаз (для них существуют отдельные крема). Движения должны быть массирующими, иначе вы растяните кожу, которая со временем и так обветшает;

Крем на лице должен придавать ощущение лёгкости.



Ответ вписать здесь.

Как вы считаете какой уход нужен нашей коже?

Ответ вписать здесь.

