Автор: Administrator
15.07.2008 17:46 -



Кожа всегда доставляет нам массу проблем, начиная с подросткового возраста, когда начинается усиленная работа сальных желез, вследствие чего личико начинает цвести буйным цветом: появляются прыщи, угри и другие малоприятные сюрпризы природы, связанные с половым созреванием.

Когда же, наконец, мы превращаемся из гадких утят в лебедей (надеемся, что прекрасных), проблемы не покидают нас - то цвет лица нас не устраивает, то темные круги появляются неизвестно от чего, то опухшие веки доставляют нам немало хлопот.

Что уж говорить о той поре, когда женская красота начинает потихоньку увядать, вот тогда-то и настигают нас ужасные проблемы - морщины, мешки под глазами и многие другие прелести. Естественно, никому не хочется выглядеть даже на свои годы, а тем более старше своих лет. Это только в 14-16 лет девчонки стремятся выглядеть чем старше, тем лучше, а вот уже после 25 лет каждая уважающая себя женщина хочет казаться моложе. Так что желание выглядеть хорошо, иметь здоровый цвет лица и минимум дефектов обрекает нас, женщин,. на пожизненным уход за кожей лица.

Обычно косметологи делят кожу на три типа: сухую, жирную и нормальную. Но, как правило, тот или иной тип кожи в чистом виде встречается достаточно редко, в основной же массе мы наделены смешанным типом. Что это означает?

А означает это то, что крылья носа, лоб и подбородок являются проблемными зонами, так как именно в этих участках преобладает жирная кожа. Все оставшееся пространство лица может принадлежать как к сухому типу, так и к нормальному. Проведите эксперимент; наложите на лицо гигиеническую салфетку и слегка прижмите - там, где кожа оставит жирные следы, там и ваши проблемные зоны.

Автор: Administrator
15.07.2008 17:46 -

ЖИРНАЯ КОЖА
Чем плоха жирная кожа?

Во-первых, она лоснится; кроме того, жирная кожа способствует увеличению пор, что, согласитесь, вы глядит не очень-то эстетично. Мало того, выделения сальных желез приводят к закупорке пор, в связи с чем на коже появляются всевозможные угри и прочие гнойничковые "прелести". Чтобы уберечь свое лицо от появления воспалительных процессов, тщательно ухаживайте за кожей. Конечно, уход необходим для кожи любого типа, но жирная кожа, являясь наиболее проблемной, требует к себе особого отношения.

Что же можно посоветовать тем, кому "посчастливилось" стать обладателем проблемной жирной кожи? Эти советы вполне могут использовать и те, у кого кожа смешанного типа, - для ухода за. отдельными проблемными участками.

Итак, сразу забудьте об умывании горячей водой с мылом, так как.ее воздействие только усилит работу сальных желез, что совершенно недопустимо в вашем случае. При жирной коже необходимо умываться холодной водой, в идеале - минеральной или родниковой. Холодная вода тонизирует кожу, освежает ее и способствует сужению нор. Нам кажется, что ради такого замечательного косметического эффекта вполне можно пережить некоторые неприятные ощущения, возникающие при умывании холодной водой, особенно зимой. Помните, что "красота требует жертв" - в разумных, конечно, пределах.

Жирную кожу необходимо очищать утром и вечером, но особое внимание нужно уделить вечерней очистке, так как на коже, помимо слоя декоративной косметики, за день скапливается множество инородных компонентов, загрязняющих норы, что в свою очередь приводит к возникновению гнойничковых образований на коже. Неужели вам мало хлопот с уже существующими? Или вы решили устроить на своем лице целую плантацию угрей? Скорее всего нет, просто не хватает времени и сил после трудового дня.

Конечно, гораздо быстрее и проще наскоро умыться перед сном - надеясь, что таким образом вы очистили кожу и достаточно позаботились о ее здоровье. На самом же деле очищать кожу необходимо в несколько этапов.

1. Косметическим молочком (с помощью ватного тампона) удалите с кожи косметику аккуратными, легкими и плавными движениями. Ни в коем случае не трите с остервенением кожу, таким образом вы не только травмируете ее, но и вместо того чтобы очистить кожу, загрязняете ее в еще большей степени.

2. После очищения косметическим молочком или любым другим средством, обладающим таким же эффектом, протрите лицо лосьоном или тоником, не содержащим спирта. Тоник поможет вам удалить с кожи отмершие клетки и остатки очищающих средств.

Однако и утром ваша кожа нуждается в уходе. Еще в старые времена многие женщины утром протирали кожу кубиками льда. Будет просто замечательно, если вы заморозите настой укропа, ромашки или алоэ и этим витаминизированным средством будете (кг утрам тонизировать кожу. Кроме того, лед способствует стягиванию пор.

СУХАЯ КОЖА

Такая тоже доставляет нам немало проблем. Как правило, именно сухая кожа наиболее чувствительна и самым неприятным образом реагирует на всевозможные внешние раздражители: то она начинает шелушиться, то краснеет, то начинают проступать капилляры. А причиной всех этих неприятностей являются и жаркое солнце; и жесткая вода, и просто перемена климата.

Как же уберечь сухую кожу? Какими средствами пользоваться? Сухая кожа нуждается в увлажнении, поэтому старайтесь пользоваться кремами на водной основе. Вам совершенно необходим легкий дневной увлажняющий крем, он защитит вашу кожу от воздействий внешней среды.

Очищать лицо вам следует с помощью косметического молочка и сливок, но учтите, что все косметические средства должны быть гипоаллергенными. Вашему типу кожи подойдут только те средства, которые используют для обычной очистки кожи, а специальные средства для снятия макияжа могут вызвать раздражение. После очищающего средства протрите лицо тоником (только безалкогольным, в состав которого не входят вещества, вызывающие у вас аллергическую реакцию). Далее вам потребуется легкий увлажнитель, а затем обычный жирный крем.

Избегайте сильного загара, пользуйтесь увлажняющими средствами - и вы избежите раннего появления морщин, несмотря на то что сухая кожа подвержена раннему старению.

НОРМАЛЬНАЯ КОЖА
Эта кожа - мечта любой женщины, независимо от ее возраста и других анкетных данных. К сожалению, не все наши мечты сбываются, и нам приходится жить именно с той кожей, которую даровала природа.

Нормальная кожа не приносит своим обладательницам много хлопот, она не требует особого ухода. Однако, имея нормальную кожу, этот дар небес, не стоит так уж сильно расслабляться, полагаясь на волю случая. Любой талант, если его не развивать, в конце концов сойдет на нет. Так же обстоят дела и с кожей: имея беспроблемную кожу и замечательный цвет лица, недолго их утратить, если не относиться к такому подарку судьбы бережно. Мало иметь хорошую кожу, нужно уметь ее сохранить.

Уход за нормальной кожей состоит в основном из профилактических мер (всем известно, что предотвратить болезнь куда проще, чем потом заниматься ее лечением), которые гораздо проще, нежели те, применение которых требует к себе проблемная кожа (будь то сухая или жирная).

Для поддержания кожи в хорошем состоянии на долгие годы: умывайтесь холодной водой, протирайте лицо кубиками льда из настоев трав, не забывая очищать кожу перед сном. 1-2 раза в неделю уделите вашему лицу особое внимание; проведите глубокую очистку, после чего не помешают маски из кисломолочных продуктов или маски фруктовые.

СМЕШАННАЯ КОЖА
Самым распространенным типом кожи является смешанный тип. В этом случае вам придется пользоваться разными средствами для разных типов кожи. Естественно, что участки жирной кожи (лоб, нос и подбородок) нуждаются в совершенно ином уходе; средства, используемые для очистки и других процедур, совершенно неприемлемы там, где господствует другой тип кожи.

Но в любом случае учтите основные положения правильного ухода за кожей любого типа: всегда очищайте кожу перед сном, никогда не оставляйте макияж на ночь; ни в коем случае не выдавливайте угри самостоятельно, а лучше обратитесь в косметологический кабинет; не злоупотребляйте загаром - он сушит кожу и способствует ее раннему старению; пользуйтесь только теми средствами, которые предназначены для вашего тина кожи; если вы все же не можете себя достаточно комфортно чувствовать, умываясь холодной водой, то можете использовать теплую, но ни в коем случае не горячую; никогда не пользуйтесь лосьонами и тониками, в состав которых входит спирт. 1-2 раза в неделю подвергайте кожу лица глубокой очистке. Для этой цели вы можете использовать всевозможные скрабы, кремы-пиллннги и подобные средства. Однако, прежде чем остановить свой выбор на том или ином препарате, проконсультируйтесь с косметологом или продавцом-консультантом в магазине.

Кроме всех основных перечисленных нами правил ухода за кожей, придерживайтесь здорового образа жизни: чаще бывайте на свежем воздухе, спите не менее 8 часов в сутки, не злоупотребляйте курением и алкоголем, в сутки употребляйте не менее двух литров жидкости (хорошо, если это будет минеральная вода или вода из родника); ну и, кроме всего прочего, занимайтесь спортом и обратите особое внимание на то, что вы едите. Постарайтесь уменьшить потребление жиров и углеводов и ешьте побольше овощей и фруктов.

Конечно, уход за кожей и проведение подобных процедур требует сил и определенного времени, но мы уверены, что вы всегда сможете найти 20-30 минут в день для сохранения молодости и красоты. В конце концов, кто позаботится о нас, если не мы сами; к тому же милосердная матушка-природа обеспечила нас всеми возможными средствами для устранения тех или иных недостатков кожи, нужно только не полениться и использовать их с максимальной для себя пользой.

С типами кожи мы разобрались и знаем, как за ней ухаживать. Но вот веснушки и пигментные пятна не дают покоя...