Автор: Administrator
08.08.2008 16:11 -

Каждой женщине хотелось бы иметь безупречную кожу. Слишком сухая, жирная или увядающая – вот три главных и широко распространенных проблемы кожи лица. Секрет красоты состоит в систематическом уходе за кожей с учетом ее типа и в соответствующем подборе косметических средств. А также в избавлении от некоторых вредных привычек. Итак, если у вас…

Лоснящаяся, склонная к угревой сыпи кожа

Факторы, ухудшающие состояние: Ваши усилия по очистке жирной кожи и лечению угрей не всегда идут на пользу, наоборот, они могут увеличить салоотделение и ухудшить проявления угревой сыпи. Это может произойти, если вы пользуетесь неправильным очищающим средством, применяете избыточное количество средств для лечения угрей или слишком часто или излишне сильно пользуетесь скрабом. Задержать улучшение проблемной кожи способно и ваше нетерпение – если вы слишком быстро разочаровываетесь в выбранных средствах или методах лечения и перескакиваете на другие.

Имейте в виду, если вы проснулись утром с прыщиком на лице, он не возник ниоткуда этой ночью. Угрю необходимо несколько недель, чтобы сформироваться под кожей. Так что пока вы «точечно» лечите тот прыщик, который видно, вы пренебрегаете теми, которые вылезут в ближайшем будущем. Косметологи сходятся во мнении: для лечения отдельных угрей, как и угревой сыпи, требуется комплексное лечение, для того чтобы остановить высыпания еще до того, как они появились на поверхности кожи. Поэтому так важно лечить проблемную жирную кожу заранее, не дожидаясь появления прыщиков.

Как лечить жирную кожу:

- утром вымойте лицо с очищающим средством – не слишком жирным (чтобы не закупорило поры), но и не слишком сушащим (чтобы жировые протоки не стали работать с удвоенной силой). Лучше выбрать средство, специально предназначенное для жирной кожи. При коже, склонной к высыпаниям, хорошо приобрести средство, содержащее антиугревые компоненты, обычно салициловую кислоту или перекись бензоила. Только удостоверьтесь, что другие крема и тоники, которые вы будете использовать этим утром, вышеназванных компонентов не содержат – иначе будет переизбыток. После очистки увлажните лицо нежирным дневным кремом или гелем в качестве основы под макияж;

- вечером тщательно очистите кожу и дополните очистку лечением угрей – протрите кожу лечебным лосьоном, а на имеющиеся угри точечно нанесите лечебное средство;

- раз в неделю выкройте полчаса, чтобы сделать очищающую маску для лица. Формулы масок составлены так, чтобы благодаря активным компонентам интенсивно очистить глубокие поры и сбалансировать жироотделение;

- постоянно следите за своим питанием и душевным состоянием. Стрессы, нерегулярное и неправильное питание (с избытком жиров и простых углеводов) увеличивают жирность кожи и стимулируют появление угревой сыпи.

Сухая шелушащаяся кожа

Факторы, ухудшающие состояние: Большинство людей рождается с сухой кожей, а неправильный уход за ней только усугубляет сухость, что ведет к появлению различного рода раздражений и ранних морщин.

Существует множество факторов, влияющих на сухость кожи, но не поддающихся нашему контролю: это низкая влажность воздуха, влияние мороза, солнца и центрального отопления. Из-за всех этих факторов сухость кожи возрастает. Но с помощью правильно подобранных косметических средств вы можете защитить верхний слой кожи (эпидермис) от потери влаги. Постарайтесь не пользоваться косметическими средствами, содержащими спирт и фруктовые кислоты.

Как лечить сухую кожу:

- утром после умывания нанесите на кожу лица увлажняющий крем, который послужит базой под макияж. Тональный крем тоже лучше выбрать увлажняющий.

В отличие от жирной кожи количество увлажняющих средств не может повредить вам;

- вечером очистите кожу с помощью очищающего средства – оно должно хорошо смывать остатки макияжа и грязи, но не должно слишком сушить кожу. Затем нанесите увлажняющий ночной крем;

- раз в неделю очищайте кожу с помощью скраба, поскольку сухая кожа не так хорошо отшелушивается сама, как жирная. А отжившие клетки препятствуют надлежащему увлажнению. Чтобы не усугубить сухость, выберите мягкий по воздействию скраб и не применяйте его чаще одного раза в неделю;

- постоянно вводите в свое питание жирные кислоты – из растительных масел, орехов, жирной рыбы. Неплохое решение – приобрести увлажнитель воздуха для спальни. Но самый лучший способ увлажнить кожу – это увлажнить ее изнутри, а не снаружи. Для этого необходимо ежедневно выпивать рекомендуемое количество жидкости. Если у вас все в порядке с почками, то всегда лучше выпить больше воды, чем меньше. Увлажняющие кремы могут только помочь поддержать тот уровень увлажненности кожи, который она уже имеет.

Увядающая кожа

Факторы, ухудшающие состояние: Разумеется, с бегом времени бороться трудно, но не менее сильное воздействие на кожу, чем время, оказывают наши вредные привычки, особенно курение и любовь к солнечным ваннам. Курение препятствует снабжению кожи кислородом, который действует как антиоксидант. А солнце разрушает коллаген и эластин, содержащиеся в коже и придающие ей упругость, что ведет к образованию морщин и пигментных пятен.

Как лечить увядающую кожу:

- утром, вне зависимости от времени года, наносите увлажняющий крем с фильтрами от солнца. Желательно, чтобы помимо светофильтров он содержал антиоксиданты, витамины и другие вещества, борющиеся со старением кожи;

- вечером после очистки лица нанесите питательный крем, после 30-ти лет – крем от морщин;

- раз в неделю делайте пилинг кожи с помощью специальных масок или скрабов, а затем наносите питательную маску;

- постоянно следите за режимом и своим душевным состоянием. Стрессы и особенно недостаток сна ускоряют старение кожи.

А какая же кожа не является проблемной?

Совершенств не существует, и точно так же не существует совсем уж безупречной кожи. Но есть состояния кожи, которые нам кажутся проблемными, а на самом деле они абсолютно нормальны и безвредны.

1. Веснушки. Многие светлокожие и тонкокожие люди склонны к появлению веснушек. Иногда предотвратить их появление помогают солнцезащитные средства, но, как правило, бороться с веснушками долго и бесполезно.

2. Краснота вокруг ноздрей. Вокруг носа расположено много кровеносных сосудов, которые и являются причиной этой красноты. Из-за насморка, аллергии, частых прикосновений и даже некоторых пищевых пристрастий (острой пряной пищи или горячительных напитков) эта краснота может проявляться ярче. Избегайте ухудшающих факторов и маскируйте красноту с помощью специальных карандашей (зеленого цвета)

или тональных средств.

3. Прыщики на подбородке. Мнения дерматологов расходятся насчет того, почему эти высыпания периодически появляются на подбородке у женщин, особенно после 30-ти лет. Скорее всего, в этом виноваты какие-то из гормонов. Лечить их можно с помощью средств для угревой сыпи, но предотвращать практически невозможно.

4. Морщинки в уголках глаз и у рта. Это мимические морщины, вызванные артикуляцией, улыбками и смехом. Они относятся к глубоким морщинам и избавиться от них с помощью косметических средств невозможно. Конечно, можно попытаться предотвратить их появление, ограничивая мимику лица. Но надо ли превращать живое лицо в неподвижную маску?

Источник: Журнал современной женщины myJane Автор: Марина Аль-Рабаки