

# Уход за кожей



# Пробуем силы: до 25 лет



- **«Кожа как персик»** - чаще всего этот комплимент слышат в свой адрес именно молоденькие девушки. Юная кожа отличается высокой способностью к восстановлению и обновлению. Ей пока еще ни о чем ночные бодрствования за учебником или в клубе, перекусы на ходу и плохая экология.
- Эпидермис хорошо снабжается кислородом и питательными веществами и работает как часы, воспроизводя большое количество новых клеток. Но все вышесказанное совсем не означает, что мыло душистое и полотенце пушистое - единственные нужные средства ухода.

# Увлажнение.

- **«Увлажнение»** - вторая важная процедура. Если вы не живете в экологически чистом сосновом бору и не умываетесь по утрам чистой родниковой водой, коже необходимо увлажнение, иначе первые морщинки появятся куда раньше, чем было запланировано природой. В качестве увлажняющих средств лучше использовать крема с легкой текстурой, гели и эмульсии. Для самого увлажнения подойдут натуральные увлажнители растительного происхождения.



# Питание.



- **Питание** и витаминные маски пока стоит использовать лишь по мере необходимости - например, в холодный и ветреный зимний период, после длительного пребывания на пляже или во вредной хлорированной воде бассейна. Тем более что современные увлажняющие средства (за исключением эмульсий) в определенной степени обладают питательными свойствами

# Дополнительный уход.

- **Дополнительный уход.**  
С жирным блеском хорошо справятся специальные матирующие лосьоны и матирующие тональные средства, с тусклым цветом лица - натуральные витаминные комплексы.





# Очищение.



- **Очищение** - пожалуй, самая необходимая для юной кожи процедура. Ведь в таком возрасте деятельность сальных желез еще не нормализовалась. А в сочетании с пылью кожное сало создает закупорку пор и последующие неприятности - прыщики и раздражения. Для очищения раздраженной или поврежденной кожи используйте специальную мицеллярную воду, которая восстанавливает кожный покров и поддерживает гидролипидный баланс.

# Начинаем работать: 25 - 30 лет

- Неправильный режим дня, литры кофе и короткий сон сейчас не проходят бесследно, как в юности. Ведь в коже происходят окислительные процессы, обновление клеток сбавляет обороты, упругость и эластичность снижаются.



# Увлажнение .



- **Увлажнение** выходит на первый план, атаку начинает тяжелая артиллерия - увлажняющие компоненты продолжительного действия, например, гиалуроновая кислота и растительные ДНК. Дарующим влагу кремам и эмульсиям придется потесниться на туалетном столике, освободив место для всевозможных увлажняющих масок и термальной воды.



# Питание.

- Основная задача питательных кремов и масок - профилактика старения кожи. Пришла пора приобретать питательные крема с регенерирующим (обновляющим клетки) действием. Лучше, если это будут натуральные растительные компоненты - масла и вытяжки, а также витамины. Сохранить упругость и эластичность помогут средства, ускоряющие синтез коллагеновых и эластиновых волокон.



# Уход за кожей вокруг глаз.



- Первые легкие морщинки появляются именно в этой, наименее защищенной области, где кожа самая тонкая и нежная, лишенная сальных желез. Для ухода за ней нужны специальные средства, повышающие эластичность. Хорошо, если в качестве «бонуса» производитель предлагает антиотечное действие - утреннее отражение в зеркале будет вас радовать.

# Дополнительный уход за кожей.

- Профилактика - совсем не то же самое, что борьба. Не стоит скупать и уж тем более использовать крема от морщин и лифтинги - время для них еще не пришло. Если начать противозрастную борьбу слишком рано, то кожа вскоре адаптируется и привыкнет к сильным средствам. И когда морщины появятся, сыворотки и крема с ними просто не справятся. Лучше потратить деньги на более актуальные средства - крема. Они не дадут кожу в обиду порывам ветра и солнечным лучам и помогут сохранить молодость.



# Лелеем и бережем: 30 - 40 лет.



- **После 30 лет** организм вероломно начинает замедлять выработку коллагена и процесс обновления клеток. Как следствие - обезвоживание, морщинки (но еще не морщины!), ухудшающийся цвет лица. А ведь так хотелось покупать льготные билеты в музей по студенческому младшей сестры!

# Очищение .

- **Очищение** должно быть особенно мягким и нежным, и - обязательным. Прошло то время, когда диверсии вроде «лень смывать косметику» и «можно один раз не умываться» проходят бесследно. Кстати, как и ночные чаепития: «результат» в виде отеков не придаст утру бодрости.





# Увлажнение .



- **Увлажнение** - столь же регулярное и глубокое. Крема - непременно, маски - обязательно, увлажнитель воздуха в спальне тоже придется кстати. И не забывайте, что одного «внешнего» увлажнения недостаточно, для достижения эффекта в течение дня пейте обычную и минеральную воду и травяные чаи. А вот с кофе, крепким черным чаем и особенно газировкой лучше быть поосторожней - их чрезмерное потребление отразится на состоянии кожи не лучшим образом.

# Питание .

- Косметическая сыворотка может смело осваиваться на вашем туалетном столике. От крема ее отличает более высокая концентрация биологически активных компонентов, которые проникают в глубокие слои эпидермиса и делают вас моложе и красивее. Наносить сыворотку стоит «под крем» - утром или вечером. Как любое сильное средство, сыворотку нельзя использовать постоянно - произойдет привыкание, а эффективность снизится. «Сывороточные» курсы лучше проводить два раза в год - весной и осенью, в остальное время - использовать питательный крем.



# Особый уход за кожей.



- Заведите полезное знакомство с косметологом в вашем салоне красоты и запишитесь на курс лимфодренажного массажа для лица. Процедура с этим сложным названием улучшает микроциркуляцию крови в сосудах, увеличивает тонус кожи и разглаживает мелкие морщинки. Домашним дополнением к лимфодренажу станет самомассаж лица и специальная мимическая гимнастика.

# Кожа после 40 лет: держим марку.

- Как это банально ни звучит, но коже после 40 нужен особый уход. Чтобы выглядеть «ягодкой опять», нужно ежедневно давать отпор проявлениям старения кожи. Сниженный обмен веществ, истончение подкожной жировой клетчатки, ухудшение питания, потеря эластичности, ослабевание функций потовых и жировых желез - вот особенности зрелой кожи. После 45 лет сальные железы вообще выделяют в три раза меньше кожного жира, чем в молодости, что ведет к истончению кожи.





# Очищение .



- **Очищение** должно быть как можно более мягким и щадящим - с помощью молочка, мицеллярной воды или мусса. Стоит избегать хлорированной воды и по возможности умываться кипяченой.



# Питание .



- **Питание** для кожи старше сорока, как правило, включает и антивозрастное воздействие. В бой вступают питательные и биостимулирующие маски, крема против морщин и прочая «тяжелая» артиллерия. Для особых случаев подойдут экспресс-средства, оказывающие быстрый и ощутимый эффект. Главное - не злоупотреблять такими чудо-препаратами. Лучше, если все средства будут из одной серии.

# Особый уход.

- Коже после сорока необходима серьезная защита от солнечных лучей. Стоит снизить до минимума посещение солярия и пребывание на солнце . Они защитят кожу не только от солнца на улице, но и от компьютерного излучения в офисе. Еще один враг истонченной кожи - обветривание. Поэтому в холодную погоду обязательно используйте защитные кремы с добавками регенерирующих веществ. И, конечно, не забывайте про массаж лица (после основного курса массаж делается регулярно раз в неделю) с последующей поддерживающей терапией и аппаратную косметологию.



# Кожа после 50 лет: время ВСПЯТЬ



- В организме женщины происходят гормональные изменения, связанные с наступившим климаксом. Толщина кожного покрова снижается, тип кожи меняется на сухой, замедляются процессы восстановления, появляются более глубокие морщины и даже пигментные пятна. Конечно, ни одно, самое чудесное средство, не превратит зрелую женщину в юную девочку. Но, тем не менее, комплексный уход позволит выглядеть лучше и чувствовать себя моложе.

# Очищение и питание .

- **Очищение** - очень мягкое и по мере необходимости. После умывания нежно промокайте кожу, а не трите.
- **Питание** в этом возрасте включает витаминные маски и комплексный уход. И не забывайте, что кожа привыкает к любому, даже самому эффективному средству. Поэтому раз в три месяца проводите «смену караула», меняя по возможности косметические линии любимой фирмы.



# Увлажнение.



- С каждым годом кожа все больше теряет влагу. Чтобы удержать ее в организме, нужно по максимуму «увлажнять»: снаружи - масками и кремами, изнутри - родниковой и негазированной минеральной водой комнатной температуры.



Удачи.

Воспользуйся  
советами, не  
пожалеешь

