

Уход за кожей

http://trans-tema.com/uhod_za_kozhey.htm

Если вы хотите иметь безупречный внешний вид, гладкую кожу и отсутствие забитых пор на лице, то рекомендую следовать этим советам. Уход за кожей лица состоит из следующих этапов: глубокая очистка кожи, повседневная очистка и тонизирование, биостимуляция, питание, и защита. Чтобы избежать конфликта компонентов разных косметических средств рекомендую пользоваться косметикой одной фирмы, тогда вы точно избежите распухшего лица. Покупайте любую косметику, лечебную или декоративную в магазинах, где вы можете посмотреть сертификаты безопасности и качества. Ничего зазорного нет в том, что мужчина заботится о своей коже. Никто не будет смотреть на вас косо. Можно покупать косметику у продавцов-консультантов MLM-компаний.

Глубокое очищение



Выполняется косметическими средствами: Скрабами (Scrub) или пенками, которые разрушают связи между ороговевшими клетками эпидермиса (верхнего слоя кожи) и удаляют их с поверхности кожи, освобождают протоки сальных и потовых желез от скопившейся там грязи и жира. Пользуйтесь только косметическими веществами, не содержащими грубых веществ и химических агентов, которые могут травмировать кожу. Воздержитесь от покупки лечебной косметики в придорожных ларьках и подземных переходах. Подбирайте только те вещества, которые соответствуют вашему типу кожи, насыщены биологически активными веществами и не содержащими кислот, вы рискуете повредить вашу кожу, и ни один косметолог потом не исправит, и вы потеряете возможность добиться максимальной женственности.

Скраб наносят на всю поверхность лица легкими массирующими движениями на влажную кожу. Держат так 10-15 минут и смывают. Способ применения каждого средства обычно указан на тюбике или на прилагаемой инструкции. Если таковой нет - лучше это средство не покупать, т.к. скрабами и пенками можно нанести самый серьезный вред лицу.

Если вы используете средства глубокой очистки, то вам необходимо пользоваться и средствами защиты и биостимуляции.

Поверхностная очистка и тонизирование

Если ваша кожа достаточно мягкая, чистая и не жирная, то вы можете и не применять средства глубокой очистки, а пользоваться только лосьонами. Повседневная очистка выполняется лосьонами и тониками, которые смывают жир и пот с грязью с поверхности кожи, увлажняют, тонизируют, нейтрализуют жесткость воды. Подбирайте лосьон, в соответствии с вашим типом кожи.



Другое средство для повседневного ухода - косметическое молочко. Применяется для снятия макияжа. Конечно, макияж можно смывать и обычным мылом, но это сильно сушит и раздражает кожу. Косметическое молочко (мусс для умывания, лосьон для снятия макияжа) намного лучше смывает косметику.

Лосьон или молочко наносят на ватный тампон, а лучше - ватный диск (так экономнее), и протирают лицо по массажным линиям. Дают лицу отдохнуть 10-15 минут и переходят к следующему этапу.

Косметическое молочко и лосьоны поверхностной очистки не заменяют, а дополняют друг друга.

Биостимуляция

Позволяет получить быстрый эффект от косметических процедур, радикально улучшает состояние кожи, повышает её жизнестойкость. Средства биостимуляции - это бальзамы, кремы-лифтинги (подтягивающие кожу), питательные сыворотки.



Эти средства дороги, пользоваться ими нужно не всегда, а только в случаях с проблемной кожей, например для борьбы с последствиями угревой сыпи, когда вся кожа лица становится бугристой, как корка апельсина. Если у вас хорошая кожа, то лучше совсем не тратьтесь на биостимуляцию, если же вы все-же в ней нуждаетесь, рекомендую не покупать что попало, а проконсультироваться с профессиональным косметологом.

Питание и защита

Для питания и защиты кожи используйте маски и кремы. Это простой и необходимый этап ухода за кожей. Маски интенсивно ухаживают за кожей, привлекают к ней влагу и питательные вещества, отслаивают омертвевшие клетки. Для масок практически ничего покупать не надо - все можно найти у себя на огороде. Их великое множество на все времена года.



Дневные кремы - они защищают, смягчают и увлажняют кожу перед макияжем. Дневные кремы нужно использовать как основу под макияж. Летом применяют увлажняющие кремы, зимой - жирные, они спасают кожу от холода. Если нанести увлажняющий дневной крем и выйти на мороз - лицо застынет и будет выглядеть как маска, от жирного крема летом у вас потечет макияж.

Ночные крема - восполняют недостаток полезных веществ и регулируют важные функции клеток.

Наносят крема так: выдавливают из тюбика небольшое количество крема на кончики пальцев, наносят крем едва касаясь лица по массажным линиям, потом легко массируют лицо похлопывая кожу подушечками пальцев. Похлопывать надо так, чтобы вы не слышали шлепков от соприкосновения пальцев и лицом.

Заключение

Снимайте макияж с помощью косметического молочка и ватного диска. По массажным линиям.

Производите поверхностную очистку кожи лосьоном и ватным диском. Делайте утром, чтобы удалить остатки ночного крема, каждый раз после снятия макияжа и вечерам за 15-20 минут до наложения ночного крема. Наносите дневной крем после умывания. На дневной крем наносите весь макияж. Вечером перед отходом ко сну, но не позже чем за 30-60 минут до сна, после снятия макияжа и очищения лосьоном наносите ночной крем

Производите глубокую очистку 1-2 раза в неделю, чаще не надо.

В случае необходимости прибегните к биостимуляции.

3-4 раза в неделю (можно и каждый день) делайте маски.