



Еженедельный чек-лист ухода за кожей

Кожа изнашивается не только на вашей куртке, или сумочке, но и на вас самих. Возрастные изменения в первую очередь выражаются в потере ее эластичности и упругости, ослаблении защитных свойств. Любой уход здесь исключительно индивидуален, но есть некоторый общий порядок и шаги, которые мы изложим вам в чек-листе.

В первую очередь

Не стройте иллюзий

Любые возрастные изменения необратимы, их не остановить. Не стройте себе иллюзий, что уходом за кожей вы восстановите ее кондиции 20-летнего возраста. Вы можете лишь смягчить процесс, поддерживать хорошее состояние и внешний вид.

Посчитайте свой бюджет

Звучит достаточно цинично, но вы должны предельно ясно представлять себе, что вы можете себе позволить, а что - нет.

Отправляйтесь к врачу

Разумно в этом пункте не экономить бесплатным походом к участковому дерматологу районной поликлиники по полису ОМС. Найдите знающего и опытного врача. Подсказка: пусть туда "стыдно" ходить, но такие бывают в кожно-венерологических диспансерах. Реально.

Примите любой диагноз за основу

То, что вам скажет врач и покажут анализы - отправная точка для дальнейшего ухода за вашей кожей на годы вперед. Как правило, вам понадобятся не только косметические средства, но и определенная лечебная поддержка.

Уход за кожей лица

Проверьте, нормальная ли у вас кожа

Если она на лице не лоснится, на ней не особо заметны морщинки и трещинки, вам не досаждают иногда мелкие угри и воспаления - то у вас кожа нормальная, что хорошо. Уход за ней будет вполне экономный.

Проверьте, не жирная ли у вас кожа

Она более плотная, поры бывают с "черными" точками. Иногда - лоснится, особенно у носа. Бывают достаточно часто высыпания и раздражение. Ухаживать сложнее и дороже, но и достоинства большие: такая кожа медленнее стареет, лучше сопротивляется воздействию окружающей среды.

Проверьте, не сухая ли у вас кожа

Она более светлая, тонкая, не лоснится даже в жару. В юности выглядит всегда свежо, но очень быстро стареет, плохо держит влагу и витамины. На ней быстро становятся видны мимические морщинки и все возрастные изменения. Ухаживание достаточно дорогое. Чем вы старше, тем дороже.

Проверьте: возможно у вас смешанный тип кожи

Тут обычно, от носа в сторону ушей идет изменение состояния кожи. От имеющей все признаки жирной, до имеющей все признаки сухой. Самый финансово накладный случай, так как вам придется покупать средства ухода для обеих типов кожи.

Ежедневно очищайте кожу

Их называют средствами для умывания, но правильнее было бы назвать средствами для очистки. Дважды в день очищайте ими кожу лица. Утром - от ночных выделений, шлаков и жира. Вечером - от пыли и загрязнений.

Подберите и применяйте тоник

Рекомендуем тонирующие растворы не на спиртовой основе. Они выравнивают кислотно-щелочной баланс, пополняют витаминами, убирают мелкие воспаления и раздражения, предупреждают прыщи и акне. Употребляйте минимум один раз в день. При жирной и смешанной коже - два раза.

Применяйте защитные и питающие средства

Как правило, это кремы. Если у вас кожа жирная, или смешанный тип, то вы еще ими можете как-то манкировать, а при сухой коже - никогда. Для нее подберите

дополнительно еще и увлажняющие кремы. Применяйте ежедневно, утром и вечером.

Подберите средство для пилинга

Его еще называют словом "скраб". Он "отскребает" отвердевшую и отмершую часть клеток вашей кожи, убирает ее биологические отходы. Применяется 1-2 раза в неделю. Пиллинг на порядок повышает эффективность всех остальных средств, ускоряет доступ их активных компонентов к живым клеткам.

Уход за кожей рук

Ориентируйтесь на тип кожи и время года

Здесь разница не так заметна, как на лице, но все таки есть. В зависимости от сезона и погодных условий, вам необходимы будут увлажняющие, или защитные кремы.

Ориентируйтесь на состояние рук

Если по роду вашей деятельности руки подвергаются повышенной нагрузке, то вам не стоит полагаться на собственные силы. Рекомендовали бы найти хорошего специалиста и хороший СПА салон. Они в разы эффективнее и возможностей у них больше, чем у вас в домашних условиях.

Подберите "аварийные" средства

К примеру - треснула кожа на руке. От мороза, едкого стирального порошка, или случайного повреждения... Маленькая трещинка имеет свойство быстро расширяться и не только болеть, но и стать брешью для микробов. Купите в аптеке и всегда имейте с собой тюбик медицинского клея БФ.

Подберите лекарственные средства

Для рук они требуются в разы чаще, чем для кожи лица. Руки - зона постоянного риска. Ими мы много чего "хватаем". Иногда, потенциально заразного. Имейте в арсенале антигрибковые средства, особенно в летнее, жаркое время. Обязательно антибактериальные, можно простые, как "Левомеколь".

Общий уход за кожей

Купите средства для ванны и душа

Подберите по бюджету и по рекомендации специалистов средства общего ухода за вашей кожей. Они должны включать в себя общепитающие, витаминные,

стабилизирующие кислотно-щелочной баланс.

Проследите за кожей ног

Ноги, а особенно ступни требуют постоянного ухода. Вам нужно будет иметь в своем арсенале антимозольные препараты, терки и пемзы для пяток, питательные и увлажняющие кремы. Ухаживайте за кожей ног каждый раз, когда принимаете ванну.

Срочно реагируйте на проблемы

Всегда, когда принимаете ванну, или душ, обращайтесь внимание на любые участки покраснения кожи, появившиеся пигментные пятна, высыпания и неожиданные раздражения кожи. Это может быть все, что угодно. Если не знаете почему так и не находите объяснения, или лечения - быстро к врачу.

Отнеситесь очень критически

Любые советы и рекомендации принимайте только от знающих специалистов. Не следуйте авантюрам и не поддавайтесь на модные "идеи" разных сайтов и известных брендов. Помните, что на вашей шкуре нельзя ставить эксперименты. Это и в прямом, и в переносном смысле. Удачи вам!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?