



Чек лист по уходу за кожей тела

Все знают, что нужно ухаживать за лицом. Но почему-то об уходе за телом мы вспоминаем, когда появляются проблемы: сухость, ощущение стянутости, шелушения, раздражения, дряблость, целлюлит и растяжки в конце концов. Наша кожа — наша жизнь. Вообще, делить кожу на участки — лицо и тело — не очень правильно, поскольку это единый орган нашего организма. И, кстати, самой большой его площадью составляет около 20 тысяч квадратных сантиметров и на него приходится примерно 16 % всего веса. Кожа служит настоящей «стеной» между внешним и, что называется, внутренним миром. Она выполняет массу жизненно необходимых функций: регулирует тепловой режим, сохраняет энергию, защищает от механических воздействий, бактерий, обезвоживания, токсинов и других вредных факторов. А также служит «сенсором», который отвечает за температурную, тактильную и болевую чувствительность. Словом, кожа точно заслужила бережного к себе отношения. Но, несмотря на все это, кожа — орган довольно хрупкий. На ее качестве непременно отражаются смена климата и воды, чрезмерная влажность или ее недостаток, внешний и внутренний стресс. Также влияют генетические особенности, гормональный фон и естественный процесс старения. Но не спешите паниковать: чтобы быстро привести кожу в порядок, достаточно просто включить в уход несколько простых ритуалов. Как тип кожи влияет на выбор ухода за телом. Программа как косметологического, так и домашнего ухода за телом зависит от типа кожи, который может отличаться от типа на лице. Например, кожа тела не может быть жирной, так как на ней менее активно работают сальные железы. Нормальная кожа. Это когда после выхода из душа кожу не «стягивает», локти, колени и ступни не кажутся слишком сухими, вы не сильно краснеете (или не краснеете вовсе) после пребывания на открытом солнце, а косметика не вызывает раздражений. Коже просто нужно регулярное питание и увлажнение. Поэтому достаточно найти легкий крем, бальзам или нежирное масло — все зависит от того, какая текстура вам больше по душе. Сухая и тонкая кожа. Такая характеризуется ощущением стянутости, мелкими трещинками, небольшими раздражениями, шероховатостями на грубых участках (локтях, коленях). Такой коже лучше использовать кремы с насыщенной текстурой, питательные масла, а также очищающие средства в виде крема или молочка, которые не пересушивают кожу.

Главное, чтобы они не оставляли липкую пленку и не закупоривали поры. Расположенные над сальными железами поры выделяют натуральное масло — себум. Оно помогает собирать и удерживать омертвевшие клетки, которые удаляются с помощью очищения и эксфолиации. Обезвоженная кожа Это, скорее, приобретенное свойство: даже здоровая упругая кожа может резко ухудшиться из-за частого посещения солярия, чрезмерного нахождения на солнце, неправильного питания, отсутствия физической нагрузки и в целом не очень здорового образа жизни. На все это тело незамедлительно ответит появлением целлюлита, сухостью и тусклостью. Все поправимо, но в данном случае нужно принять комплексные меры: обратиться к косметологу (он, скорее всего, порекомендует ряд восстанавливающих процедур), использовать косметику с антицеллюлитным эффектом вместе с массажными аксессуарами и, наконец, нормализовать питание и режим сна. Как время года влияет на уход за телом Еще один фактор, который следует учитывать при уходе за телом, — сезонность. «Летом кожа больше подвержена инсоляции (облучению солнечным светом). В этот период пригодятся кремы с SPF-фактором. В городских условиях достаточно использовать SPF 15 или 20, а вот в теплых странах и на пляже — SPF с максимальным фактором защиты. Осенью, как известно, происходят резкие температурные изменения как на улице, так и в квартире. Воздух становится суше, а это не может не отражаться на состоянии кожи. Зимой тело наверняка потребует плотных и более насыщенных кремовых и масляных текстур. А весна — то самое время, когда нужно готовить кожу к лету, то есть хорошо ее увлажнять, чтобы вернуть упругость и эластичность. К счастью, сегодня несложно найти подходящее средство для решения практически любой эстетической задачи. Только не забывайте о регулярности. Комплекс ежедневных процедур Конечно, при выборе любых средств для ухода нужно учитывать индивидуальные особенности: тип кожи, непереносимость конкретных ингредиентов и процедур, образ жизни. Но все же существует ряд универсальных (и довольно простых) правил, которые помогут поддерживать тело в отличном состоянии.

Правило 1. Тщательное очищение

Самый первый и важный этап. Пусть это будут щадящие средства без содержания мыла и желательно с липидами в составе. Ведь при использовании слишком агрессивных косметических продуктов даже нормальная кожа станет сухой.

Правило 2. Соблюдение температурного режима

Не забывайте о правильной температуре воды. Принимать душ лучше под теплой и даже слегка прохладной. Если любите нежиться в ванне, делайте это не больше двух раз в неделю по 20 минут и добавляйте в воду бомбочки, пену и масла с питательными

свойствами.

Правило 3. Избегайте механического воздействия

Его нужно свести к минимуму. Бережно вытирайтесь после душа: промакивающими движениями уберите воду с кожи, но не трите. Кстати, на чуть влажное тело любое средство (а особенно масло) ляжет лучше и сработает эффективнее: быстро впитается и удержит больше влаги.

Правило 4. Эксфолиация

Удаление омертвевших частичек эпидермиса — необходимая для регулярного обновления кожи процедура. Используйте скраб во время душа, но не чаще двух-трех раз в неделю, если у вас нормальный тип, и один раз в неделю, если кожа чувствительная.

Правило 6. Тонизация

Да-да, не только лицо, но и тело необходимо тонизировать. Для этого можно использовать лосьон, он поможет завершить очищение кожи и подготовит ее к нанесению последующих средств. Впрочем, летом, в жаркую погоду, на этом этапе можно остановиться.

Правило 6. Тонизация

Да-да, не только лицо, но и тело необходимо тонизировать. Для этого можно использовать лосьон, он поможет завершить очищение кожи и подготовит ее к нанесению последующих средств. Впрочем, летом, в жаркую погоду, на этом этапе можно остановиться.

Правило 7. Питание и увлажнение

Выбирайте более легкие формулы для утренних процедур. Вечером можно позволить себе полноценный уход: нанести крем или масло. Подсказка: средства с приятным успокаивающим ароматом (например, с лавандой или розмарином) еще и обеспечат крепкий сон.

Правило 8. Проработка локальных зон

Чаще всего проблемными зонами считаются живот, бедра и ягодицы. Но даже если все в порядке, поддерживать их в тонусе не будет лишним. Также особого внимания требуют области, которые грубеют: локти и ступни. В любое время года их можно увлажнять более интенсивными питательными средствами.

□ Правило 9. Здоровый сон

Количество и качество сна моментально отражается на состоянии всего организма. Ориентируйтесь на собственные ощущения, но рекомендуется выбирать оптимальный вариант и спать 8-9 часов. И отложить телефон подальше хотя бы за полчаса до сна: так ваш мозг подготовится к отдыху.

Еще одна веская причина ухаживать за кожей — эстетическое восприятие. Кожа — это экран, на котором транслируется внутреннее состояние организма. Ровная, гладкая, упругая кожа на подсознательном уровне ассоциируется со здоровьем, а значит, и с красотой. Важно соблюдать эти простые правила, и тогда ваша кожа скажет вам спасибо!

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

как это убрать?