



## Чек-лист по уходу за сухой кожей лица.

Почему уход за сухой кожей лица должен быть особенным? Женщинам с сухим типом кожи в возрасте до 25-30 лет обычно не знакомы такие проблемы, как расширенные поры, жирный блеск, черные точки на носу, акне и т. д. Из-за того, что лицо «не доставляет неудобств», уходом часто пренебрегают, и уже к 30 годам неожиданно и быстро развиваются возрастные изменения, в числе которых — большое количество морщинок, усиление нежелательной пигментации, ухудшение тонуса, потеря естественного сияния. Без экстренных мер после 40 лет кожа становится дряблой, а коррекция ее состояния требует огромных усилий. Именно поэтому сухая и очень сухая кожа нуждается в раннем уходе, обеспечивающем увлажнение. Вкупе с правильным питанием и здоровым образом жизни такая мера позволит наслаждаться красотой и молодостью кожи максимально долго.!!!Важно понимать: обезвоженной коже, в первую очередь, не хватает влаги, а сухой — себума (кожного жира)!!!

### Несколько советов по уходу за сухой кожей лица:

- Не забывайте пользоваться ночными кремами.

*В часы сна усиливается регенерация. Согласно исследованиям, пик процессов обновления приходится на промежуток с 23:00 до 4 утра. В это время клеткам нужен особенный ночной уход, особенно если в приоритете — борьба с морщинами.*

- Меняйте наволочку на подушке раз в 3-5 дней.

*Эта странная, но полезная привычка поможет Вам сохранить молодость!)) Ведь кожа регенируется и очищается именно ночью. Поэтому важно менять этот предмет постельного белья как можно чаще.)*

- Не перебарщивайте с увлажнением.

*Несмотря на то, что уход за сухой кожей подразумевает использование увлажняющих средств, содержание влаги в сухой (но не обезвоженной!) коже не меньше, чем в нормальной или жирной. Слишком частое использование увлажняющих средств может*

*привести к ослаблению ее способности к удержанию влаги.*

Не забывайте про процедуры глубокой очистки кожи.

*Сухая кожа нуждается в отшелушивании и очищающих масках. Но так как она более тонкая и нежная, выбирайте средства на кремовой или масляной основе: энзимные пилинги и маски с фруктовыми, молочной и миндальной кислотами. Гликолевая и салициловая кислоты слишком жесткие.*

Питайте сухую кожу изнутри.

*Идеальный рацион для красоты сухой кожи обязательно должен содержать продукты, богатые витаминами А и Е, а также омега-кислотами - печень, орехи, бобовые, растительные масла, рыбий жир или рыбу жирных сортов.*

Используйте мягкие очищающие средства.

*При очень чувствительной сухой коже, реагирующей раздражениями на водопроводную воду, выходом может стать использование мицеллярной воды или очищающего молочка. И обязательно завершайте процесс очищения тонизированием, главное, чтобы в составе тоника не было спирта!*

Уделяйте повышенное внимание защите кожи.

*Сухая кожа практически лишена защиты, поэтому не забывайте про защитные крема! С мая по сентябрь -- SPF фактор, с октября по апрель -- зимние крема или ночные маски.)*

Всегда смывайте косметику перед сном (даже если за окном апокалипсис, а вы ужасно хотите спать) и ни в коем случае не трите кожу ватным диском.

Исключите из бьюти-ритуала косметику с ретинолом и его производными (они сильно сушат кожу).

Не забывайте об уходе за кожей вокруг глаз: эта область отличается повышенной чувствительностью.

*Не в коем случае не наносите крема для век на подвижное веко. Наносите крем прихлопывающими движениями от внешнего уголка глаза к внутреннему и на подбровную часть века.*

Проводите бьюти-ритуал дважды в день: утром и вечером у кожи разные потребности.

*Утренние процедуры должны содержать в себе очищение, ведь кожа ночью выталкивала из себя всё ей ненужное. За 40 минут до выхода наносите защитные крема. А вечером -- демакияж, очищение от внешних факторов и питание.*

- Пейте хотя бы 1,5-2 литра воды в день.
- Чередуйте разные виды масок: питательные, увлажняющие, тонизирующие, витаминные и т.д.

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

как это убрать?