



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).

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.

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.

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.

- 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.

- 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.

- 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!

- 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.

- 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.

- А так же!

Меняйте наволочку на подушке раз в 3-5 дней. Всегда смывайте косметику перед сном! Пейте 1,5-2 литра воды в день. Чередуйте разные виды масок: питательные, увлажняющие, тонизирующие, витаминные.

Сухой тип кожи лица отличается небольшой толщиной защитного слоя. Эпидермис тонкий, ему трудно выполнять свою функцию по удержанию влаги в дерме. В нем

значительно меньше липидов, чем в жирном или нормальном эпидермисе. А именно эти вещества улавливают и задерживают воду. Без должного ухода кожа теряет влагу стремительно. И этот процесс становится более интенсивным при воздействии внешних раздражителей: ветра, мороза, слишком теплого и сухого воздуха. За сухой кожей лица нужно ухаживать регулярно, даже если её обладательница особо не страдает от каких-то её неприятных проявлений. Со временем они будут только усугубляться, поэтому, чем раньше вы начнёте проводить профилактические меры, тем спокойнее и комфортнее вам будет потом.

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

как это убрать?