

Этапы ухода за кожей.

Основные этапы это:

- Очищение;
- Тонизирование;
- Увлажнение.

Возьмите эти пункты за правила, которые нужно соблюдать так же регулярно, как чистка зубов и мытьё рук.

Очищение

Очищать кожу лица следует два раза в день. Ночью кожа проходит стадии регенерации, её клетки делятся в восемь раз быстрее. Под утро скапливаются пот, секрет сальных желез и токсины, которые нужно смывать. Под конец дня стоит избавить кожу лица от груза косметики и накопленной грязи.

Очищение является первым и основным действием по уходу за собой, который многие люди делают неправильно. Этапы очищения кожи лица нужно выполнять в конкретной последовательности:

- Этап 1: снятие косметики. Если на вашем лице макияж, то для начала стоит избавиться от него. Можно использовать средства для демакияжа: мицеллярная вода, лосьон. Особенно хорошо от любого вида косметики избавляет двухфазные средства.

Средство в небольшом количестве нанесите на ватный диск, легонько протрите участки лица по массажным линиям.

Водостойкую косметику можно снимать так же используя оливковое масло.

- Этап 2: умывание. После того, как вы избавились от макияжа, время переходить к умыванию. Средства для очистки стоит выбирать тщательно, ориентируясь на тип своей кожи.

Обладательницам сухого и комбинированного эпидермиса рекомендуется использовать средства, не содержащие спирт.

Для жирной кожи можно применять гели и пенки.

Для чувствительной - гипоаллергенные средства.

Тонизирование

Следующий этап после очищения — тонизирование, позволяющее восстановить гидролипидный барьер кожи и нейтрализующее остатки очищающих средств. На данном этапе кожа подготавливается к нанесению крема.

Тоник должен снять излишки кожного сала, легкие загрязнения, придать коже тонус и после этого можно приступать к увлажнению.

Отлично подойдет холодный тоник из холодильника. При помощи спонжа протираете кожу лица. Это улучшает тонус кожи и, опять же, способствует стягиванию пор. Для утреннего тонизирования можно использовать кусочки льда, например с отваром ромашки. Тоники следует также выбирать по типам кожи.

Если у вас очень сухая, обезвоженная кожа не используйте спиртовой тоник. Спиртовой тоник подойдет для жирной кожи, с обильными высыпаниями. Также для жирного типа кожи отлично подойдут тоники с содержанием эфирных масел, например, с маслом чайного дерева. Это масло отлично избавляет от проблем кожи, склонной к высыпаниям.

Для нормального типа кожи также хороши тоники с эфирными маслами, например, с экстрактами розового масла. Также существуют увлажняющие тоники.

Увлажнение

Увлажнение поддерживает водный баланс в коже. Это очень важный пункт в уходе за собой, так как именно благодаря влаге наша кожа выглядит свежей и здоровой. Без должного увлажнения эпидермис станет обезвоженным и потеряет эластичность, морщины начнут возникать раньше времени.

Сюда же входит этап нанесения крема. Здесь есть основные моменты - он должен подходить для типа кожи и для ее состояния.

Если у вас нормальная кожа, можете взять просто легкий увлажняющий крем и этого будет достаточно.

Если ваша кожа требует дополнительного тонуса, хорошо взять укрепляющую сыворотку или положить укрепляющую маску.

Для нормальной и сухой кожи требуется увлажняющий крем.

Если кожа обезвоженная, сухая - наносите увлажняющую сыворотку.

Если кожа комбинированная, жирная - рекомендовано наносить укрепляющую сыворотку. Это позволит не только дать коже тонус, но и немного стянуть поры, что снизит выработку себума.

Питательный крем следует применять только на ночь.

Поэтому днем нам нужны увлажняющие, укрепляющие, тонизирующие тоники, сыворотки и кремы. На ночь используем все питательные, восстановительные кремы, маски.

В холодное время года кожа нуждается в большей подпитке. В этом помогают специальные питательные крема. Питательные крема предназначены для любого вида кожи, поэтому выбирайте средство на своё усмотрение.

Кто поможет вам в выборе косметических средств? Да, конечно косметолог.

Косметолог подберёт для вас индивидуальную программу по уходу за кожей: тоник, ночной уход, дневной уход, правильную сыворотку. Если вы обратитесь к косметологу и начнете решать, возникшие проблемы с кожей на первой стадии, то они быстро уйдут.