

12+ Алексей Сабадырь

Как правильно ухаживать за кожей лица

Советы и рекомендации



Алексей Сабадырь
Как правильно ухаживать
за кожей лица. Советы
и рекомендации

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70453435
ISBN 9785006252240*

Аннотация

Эта книга станет для вас открытием в уходе за кожей лица. Рекомендации и советы автора помогут вам эффективно заниматься увлажнением, очищением, омоложением кожи лица. С этим руководством ваша жизнь станет ярче и прекраснее! Автор книги не несёт ответственности за предоставленную информацию. Книга носит ознакомительный характер и не призывает к действию. Обращайтесь к своему лечащему врачу.

Как правильно ухаживать за кожей лица Советы и рекомендации

Алексей Сабадырь

© Алексей Сабадырь, 2025

ISBN 978-5-0062-5224-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1: Что представляют собой эти естественные меры по уходу за кожей.

Первая и самая важная мера естественного ухода за кожей – «Пейте много воды». Ежедневно необходимо около 8 стаканов воды. Вода помогает вымывать токсины из организма естественным образом. Это помогает в общем содержании тела и способствует хорошему здоровью всех органов (не только кожи).

Общая чистота – еще один недорогой способ естественного ухода за кожей. Ежедневный душ, ношение чистой одежды и сон на чистом матрасе/подушке – все это часть общей

чистоты. В конце концов, чистая кожа – это ключ к предотвращению кожных заболеваний.

Регулярные физические упражнения – следующая вещь на картах. Упражнения увеличивают приток крови, что помогает избавиться от токсинов в организме и сохранить ваше здоровье. Упражнения также помогают победить стресс, который является злейшим врагом хорошего здоровья.

Здоровое питание и пищевые привычки также рекомендуются для естественного ухода за кожей. Известно, что некоторые виды пищи (например, жирная пища) вызывают акне, и их следует избегать как можно чаще. Ваша диета должна быть здоровой смесью различных продуктов, обеспечивающих питательные вещества. Известно, что сырые фрукты и овощи освежают ваше тело и помогают избавиться от токсинов.

Хороший сон также играет важную роль в поддержании хорошего здоровья и преодолении стресса. В качестве естественной меры по уходу за кожей хороший сон задерживает обвисание кожи.

Избавление от стресса – еще одна естественная терапия по уходу за кожей. Стресс наносит общий ущерб телу и здоровью. Употребление большого количества воды, крепкий

сон и физические упражнения уже упоминались как средство от стресса. Принятие теплой ванны с пеной, прослушивание музыки и занятия любимым видом спорта также являются хорошими способами борьбы со стрессом. Йога – еще один способ победить стресс; он быстро набирает популярность в массах.

Избегайте чрезмерного пребывания на солнце (носите одежду с длинными рукавами, шляпу, зонтик и т. д.) – еще одна естественная стратегия ухода за кожей. При необходимости также рекомендуются солнцезащитные лосьоны.

Также известно, что многие традиционные и домашние натуральные продукты по уходу за кожей очень эффективны. Такие меры не только естественны и просты в исполнении, но и относительно недороги.

Кроме того, на коммерческом рынке доступно множество натуральных продуктов по уходу за кожей. К ним относятся такие вещества, как лавандовое масло, алоэ вера и т. д., которые не имеют побочных эффектов.

Глава 2: Какое средство по уходу за кожей лица лучше

На самом деле нет ничего лучше, чем лучший продукт

по уходу за кожей. На самом деле не может быть ничего похожего на «Лучшее средство по уходу за кожей», потому что средства по уходу за кожей работают по-разному для разных людей (в некоторой степени в зависимости от типа кожи). Продукт, который является «лучшим продуктом по уходу за кожей» для одного человека, может оказаться худшим для другого человека. Таким образом, более логичным вопросом будет: «Какое средство по уходу за кожей лучше всего подходит для моего типа кожи?». Однако это все же не совсем логично. Мы склонны разделять людей на 4 группы в зависимости от их типа кожи: сухая кожа, жирная кожа, нормальная кожа и чувствительная кожа. Однако эта классификация слишком широка, чтобы ее можно было однозначно использовать при определении наилучшего продукта по уходу за кожей. Мы можем сказать, что «лучший продукт по уходу за сухой кожей» или «лучший продукт по уходу за жирной кожей» – это более подходящие утверждения, чем просто «лучший продукт по уходу за кожей». А на самом деле так оно и есть – «лучше», еще не точно.

Итак, на самом деле все сводится к перефразировке вопроса: «Какое средство по уходу за кожей мне подходит лучше всего?». Да, это именно тот вопрос, который вы должны задать, и, к сожалению, на него нет простого ответа. Чтобы найти лучший продукт по уходу за кожей для себя, потребуются некоторые усилия с вашей стороны.

Прежде всего, вам нужно понять, как работают средства по уходу за кожей. Это просто. Вы можете считать, что все продукты по уходу за кожей состоят из 2 типов ингредиентов – активных и неактивных. Активные ингредиенты – это те, которые действительно воздействуют на вашу кожу. Неактивные просто помогают доставить эти активные ингредиенты к вашей коже. Оба ингредиента должны работать на вашу кожу, чтобы продукт был эффективным (и стал для вас лучшим продуктом по уходу за кожей).

Помимо ингредиентов, не менее важно, как вы наносите средства по уходу за кожей. На самом деле, это даже важнее. Если вы не знаете, как наносить средства по уходу за кожей, возможно, вы всегда будете охотиться за лучшим средством по уходу за кожей для себя, хотя это уже прошло мимо вас. Кроме того, важно также определиться с частотой применения (средства по уходу за кожей). Факторы окружающей среды – температура, влажность и уровень загрязнения также влияют на выбор лучшего средства по уходу за кожей. Вот несколько правил, которые вы можете использовать, чтобы убедиться, что ваш лучший продукт по уходу за кожей действительно лучший для вас:

Очистите кожу перед нанесением лучшего средства по уходу за кожей.

Используйте средство для снятия макияжа вместо обычной воды и удаляйте макияж перед сном.

Эффективность активных ингредиентов снижается при нанесении поверх другого продукта, например над увлажняющим средством. Поэтому сначала нанесите лучший продукт по уходу за кожей, а затем при необходимости нанесите немного увлажняющего крема.

Нанесите продукты на влажную и теплую кожу

Вам придется поэкспериментировать с несколькими продуктами, прежде чем вы найдете тот, который лучше всего подходит для вас.

Не отшелушивайте слишком много или слишком сильно

Варьируйте свой уход за кожей в зависимости от времени года (зима/лето), изменений факторов окружающей среды и изменений в вашем типе кожи.

Обратите внимание, что лучший продукт по уходу за кожей не может быть определен в одночасье. Только экспериментируя (и осозная), вы можете найти «Лучшее средство

по уходу за кожей» (для вас).

Глава 3: Уход за кожей с витамином С

Витамин С часто считают борцом с морщинами или анти-возрастным средством. С научной точки зрения, основной целью «ухода за кожей с витамином С» является увеличение синтеза коллагена (структурного белка, который содержится в коже). Дополнительное преимущество «Ухода за кожей с витамином С» связано с его способностью противостоять свободным радикалам, которые вызывают повреждение кожи.

Однако уход за кожей с витамином С сегодня сталкивается с серьезной проблемой. Это связано с тенденцией к окислению продуктов по уходу за кожей с витамином С. При контакте с любым окислителем (например, воздухом) витамин С в продуктах по уходу за кожей с витамином С окисляется; что делает продукт по уходу за кожей с витамином С бесполезным (фактически контрэффективным). Окисленный витамин С придает желтовато-коричневый цвет средству по уходу за кожей с витамином С. Это то, что вам нужно проверить, прежде чем покупать продукт по уходу за кожей с витамином С. Даже после того, как вы купите средство по уходу за кожей с витамином С, вам необходимо правильно хранить его и постоянно проверять, можно ли им поль-

зоваться (т. е. оно не приобрело желтовато-коричневую текстуру).

Производители продуктов по уходу за кожей с витамином С пытались решить эту проблему (окисление) несколькими способами (и исследования продуктов по уходу за кожей с витамином С находятся в верхней части их списка). Одним из таких методов сохранения эффективности продуктов по уходу за кожей с витамином С в течение длительного времени является поддержание высокой концентрации (скажем, 10%) витамина С. Однако это делает продукты по уходу за кожей с витамином С еще более дорогими. Продукты по уходу за кожей с витамином С уже довольно недороги, и их дальнейшее удорожание приведет к тому, что производители продуктов разорятся. Другой способ – использовать производные витамина С (например, аскорбилпальмитат и аскорбилфосфат магния). Они не только более стабильны, но и недороги. Несмотря на то, что продукты на основе производных не так эффективны, как продукты по уходу за кожей с витамином С, их стабильность против окисления является очень желательной характеристикой, которая делает их очень привлекательными. Кроме того, известно, что они менее раздражающие.

Говоря об эффективности продуктов по уходу за кожей с витамином С, важно отметить, что не все реагируют на ле-

чение витамином С. Так что это ни в коем случае не волшебное зелье. Если вы не видите заметной разницы в состоянии своей кожи, это может быть связано с тем, что ваша кожа не реагирует на лечение витамином С (и продукты по уходу за кожей с витамином С могут быть вовсе не виноваты).

По мере того, как продолжаются исследования, можно только скрестить пальцы и ждать полного решения проблем, с которыми сегодня сталкивается «уход за кожей с витамином С».

Глава 4: 10 лучших советов по уходу за кожей

Здоровая кожа действительно является одним из самых важных ингредиентов для улучшения красоты. Эта статья о советах по уходу за кожей – это попытка донести до вас 10 лучших советов по уходу за кожей. Список советов по уходу за кожей был ограничен 10, потому что все, что больше, было бы не только трудно запомнить, но и затеняло бы более важные советы по уходу за кожей. Итак, давайте посмотрим, каковы эти десять лучших советов по уходу за кожей:

Знание вашего типа кожи является одним из самых важных советов по уходу за кожей. Это важно, потому что не каждое средство по уходу за кожей подходит всем. На са-

мом деле, все продукты по уходу за кожей также указывают, для какого типа кожи они предназначены.

Пить много воды. Это не будет держать вашу кожу влажной, но поможет в общем поддержании вашего здоровья (и, в свою очередь, вашей кожи). Некоторым это может показаться немного неудобным, однако это важный совет по уходу за кожей.

Регулярно очищайте кожу (1—2 раза в день). Очень эффективный совет по уходу за кожей, который помогает избавиться от грязи и других агрессивных элементов с вашей кожи. Очищение особенно важно, когда вы были вне дома (и, следовательно, подвергались воздействию загрязняющих веществ, пыли и т. д.). Этот совет по уходу за кожей также рекомендует использовать теплую воду Люка для очищения (и горячая, и холодная вода наносят вред вашей коже).

Будьте нежны, ведь это ваша кожа. Не трите/отшелушивайте слишком сильно или слишком часто. Точно так же не наносите слишком много или слишком много средств по уходу за кожей. Обязательный совет по уходу за кожей.

Всегда держите кожу влажной. Это один из самых важных советов по уходу за кожей. Не позволяйте коже пересыхать. Сухость приводит к тому, что внешний слой вашей

кожи повреждается, что приводит к грубому и непривлекательному внешнему виду. Используйте увлажняющие/смягчающие средства. Увлажняющие средства работают лучше всего, когда наносятся на влажную кожу.

Избегайте использования мыла на вашем лице. Мыло следует использовать только ниже шеи. Небольшой, но важный совет по уходу за кожей.

Используйте солнцезащитный крем, чтобы защитить себя от вредного ультрафиолетового излучения солнца. Вы можете использовать дневные увлажняющие средства, в состав которых входит солнцезащитный фильтр. Используйте их даже в пасмурную погоду. Известно, что УФ-излучение вызывает рак кожи, поэтому обязательно следуйте этому совету по уходу за кожей.

Немного упражнений и хороший сон также необходимы не только для ухода за кожей, но и для вашего здоровья в целом. Недостаток сна может привести к образованию морщин под глазами, а отсутствие физических упражнений может привести к дряблости кожи. Кроме того, физические упражнения и сон также помогают справиться со стрессом. Таким образом, это не только совет по уходу за кожей, но и совет по уходу за здоровьем.

Бережно относитесь к кожным проблемам. Этот совет по уходу за кожей о том, чтобы не игнорировать любые дилеммы кожи. Проконсультируйтесь со своим дерматологом, прежде чем продолжать использовать средства по уходу за кожей (чтобы не навредить своей коже еще больше).

Избавьтесь от стресса. Вредные последствия стресса известны всем, однако иногда нужно констатировать очевидное (поэтому этот совет по уходу за кожей нашел свое место здесь). Да, стресс тоже вредит коже. Итак, сделайте перерыв, примите теплую ванну с пеной или просто хорошенько выспитесь.

Глава 5: Советы по макияжу и уходу за кожей

Макияж и уход за кожей обычно считается сильной стороной женщины. Мужчины редко занимаются «макияжем и уходом за кожей». Многие мужчины действительно заботятся о своей коже, но макияж действительно чужд большинству мужчин. Относиться к макияжу и уходу за кожей как к разным темам не имеет смысла; в конце концов, макияж будет работать, только если кожа здорова. Итак, как вы делаете макияж и ухаживаете за кожей одновременно? Вот несколько советов по макияжу и уходу за кожей:

Всегда помните об уходе за кожей, покупаете ли вы про-

дукты для макияжа или фактически наносите их на кожу после того, как купили их. Итак, вы покупаете продукт для макияжа и ухода за кожей, а не просто продукт для макияжа. Проверьте ингредиенты, чтобы узнать, не содержат ли они вещества, на которые у вас может быть аллергия. Также проверьте, не содержит ли он химических веществ высокой концентрации, которые могут нанести вред вашей коже.

Макияж и уход за кожей также включает тестирование продуктов перед их использованием. Итак, нанесите макияж на небольшой участок кожи, например. мочки ушей и проверьте, как на это реагирует ваша кожа.

Следите за сроком годности продуктов для макияжа и никогда не используйте их после истечения срока годности. На самом деле некоторые продукты (например, продукты на основе витамина С) при неправильном хранении портятся намного раньше срока годности.

Чистота является важной частью процедуры макияжа и ухода за кожей. Регулярно затачивайте карандаши для глаз и всегда держите в чистоте все необходимое для макияжа. Вы можете установить дату каждый месяц для капитального ремонта вашего оборудования. В рамках чистоты ваш макияж и процедура ухода за кожей также должны включать в себя постоянное поддержание чистоты волос.

Уход за ногтями – еще один важный аспект макияжа и ухода за кожей. Используйте лак для ногтей хорошего качества и всегда держите ногти в чистоте. После того, как вы закончите чистить и полировать ногти, вы должны втереть масло для кутикулы по краям ногтя.

Если у вас глубоко посаженные глаза, вам следует использовать жидкую подводку вместо карандаша. Это предотвратит смазывание глубоких краев века.

Если у вас кожное заболевание, например – акне, вы не должны наносить тяжелую или химическую косметику. Проконсультируйтесь с дерматологом, если вы не уверены в том, какую косметику можно использовать, если у вас прыщи или другие кожные заболевания. Никогда не пытайтесь выдавливать прыщи/акне. Помните, что макияж и уход за кожей не должны противоречить друг другу.

Используйте мягкое средство для снятия макияжа (вместо того, чтобы просто смывать его).

Еще одной важной процедурой «макияжа и ухода за кожей» является следующее золотое правило: «Никогда не спите с макияжем».

При нанесении дезодоранта убедитесь, что вы соблюдаете рекомендованное расстояние между носиком и кожей (как указано на упаковке дезодоранта).

Таким образом, макияж и уход за кожей всегда должны идти рука об руку. Не пытайтесь относиться к макияжу и уходу за кожей по-разному.

Глава 6: Рецепт ухода за сухой кожей

Сухую кожу нельзя игнорировать. Сухая кожа приводит к растрескиванию верхнего слоя кожи и придает ей некрасивый вид. К основным причинам сухости кожи относятся: сухой климат, гормональные изменения, чрезмерное отшелушивание и лечение других кожных заболеваний. Более того, сухость может быть врожденной природой кожи. Какой бы ни была причина, «уход за сухой кожей» очень важен (но не очень сложен).

Уход за сухой кожей начинается с увлажняющих средств, наиболее эффективных средств для сухой кожи. Как правило, увлажняющие средства подразделяются на 2 категории в зависимости от того, как они обеспечивают «уход за сухой кожей».

К первой категории относятся увлажняющие средства, ко-

которые обеспечивают «уход за сухой кожей», просто сохраняя влагу внутри кожи, т.е. вазелин. Эти увлажняющие средства относительно недороги и легко доступны (даже в продуктовых магазинах).

Вторая категория включает увлажняющие средства, которые работают, вытягивая влагу из окружающей среды и доставляя ее на кожу. Это очень эффективный способ «ухода за сухой кожей» во влажных условиях. Увлажняющие средства, которые таким образом обеспечивают «уход за сухой кожей», также называются увлажнителями. Для правильного ухода за сухой кожей вы должны использовать нежирный увлажняющий крем, насколько это возможно. Увлажнители попадают в эту категорию.

Ингредиенты увлажнителей включают пропиленгликоль, мочевины, глицерин, гиалуроновую кислоту и т. д.

Уход за сухой кожей заключается не только в использовании увлажняющих средств, но и в их правильном использовании. Лучшая «процедура ухода за сухой кожей» – очистить кожу перед нанесением увлажняющего крема. Вы можете сделать свой «уход за сухой кожей» еще более эффективным, нанеся увлажняющий крем, пока кожа еще влажная (после очищения). Кроме того, убедитесь, что вы ис-

пользуете продукты без мыла (особенно на лице, шее и руках). Отшелушивание действительно помогает в уходе за сухой кожей, удаляя омертвевшие клетки кожи. Однако не отшелушивайте слишком сильно. Ваши процедуры/продукты по уходу за сухой кожей также должны обеспечивать защиту от солнца. Избегайте слишком сильного и слишком прямого воздействия солнца (просто используя зонт/шляпу и т. д.). Используйте хороший солнцезащитный лосьон перед выходом на улицу. Многие увлажняющие средства также обеспечивают защиту от солнца, а также ухаживают за сухой кожей.

У вас также есть натуральные продукты для «ухода за сухой кожей», то есть продукты, которые обеспечивают «уход за сухой кожей» естественным образом (без использования синтетических химикатов). Эти продукты по уходу за сухой кожей улучшают содержание липидов в коже, что позволяет удерживать влагу внутри кожи. Еще одним важным моментом для «ухода за сухой кожей» является температура воды, которую вы используете для душа или для умывания лица. Используйте теплую воду; слишком горячая или слишком холодная вода также может вызвать сухость.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.