Автор: admin
26.10.2011 11:03 -

Аномальная жара: как спасти кожу лица деловой женщине?

В знойные летние деньки наша кожа остро нуждается в постоянном уходе и питании, так как под палящими лучами солнца она начинает катастрофически терять влагу! К сожалению, за все удовольствия в жизни надо платить, поэтому приветливые касания лучей солнца могут обернуться для нас сухостью кожи, ведущей к преждевременному старению и пигментации. Чтобы предупредить нежелательные последствия, следует создать защитный барьер для кожи и тем самым противостоять разрушительному воздействию солнца.

Конечно, существует масса народных рецептов, эффективность которых очень высока, но их применение, как всегда, упирается в дефицит времени. Поэтому в этой статье мы обсудим, как наилучшим образом уберечь кожу именно занятой, работающей женщине.

Самое главное, что надо делать в летнюю жару – *обеспечивать достаточный уровень влаги своей коже* . Поэтому самое главное средство, которое должно быть в арсенале каждой женщины – **увлажняющий крем** . Питательный крем здесь вряд ли поможет – он совершенно необходим зимой, поздней осенью и ранней весной, когда коже остро не хватает питательных веществ. А летом необходимо делать акцент именно на увлажняющих средствах, в зависимости от типа и возраста вашей кожи.

Другое важнейшее средство, которое будет сохранять вашу кожу в течение длинного летнего дня от сухости и грязи – это **баллончик термальной воды**. Она освежает и увлажняет лицо. Её удобство в том, что такой баллончик всегда можно носить с собой, а саму воду можно брызгать даже на макияж – он нисколько не размажется.

Вечером тщательно удалите пыль и грязь с помощью **пенки для лица**. Несколько раз в неделю делайте процедуры по более глубокому очищению кожи, используя **скрабы** и **увлажняющие маски для лица.**

Увлажняющий крем не «поставляет» коже «готовую» воду, как иногда считают. Он воздействует только на верхний липидный слой, который не позволяет испаряться влаге, восстанавливая и укрепляя его. А вот **кремы с гиалуроновой кислотой** обладают способностью создавать пленку, помогающую как бы притягивать дополнительную влагу из окружающего воздуха.

Но пусть и ночь работает на вас! Хотя в этом время вы находитесь в темноте и не испытываете воздействия палящих солнечных лучей, все равно кожа должна продолжать получать необходимую защиту. Здесь на помощь придут **ночные увлажняющие средства**
, созданные с учетом типа и возраста кожи.

Ещё одно отличное средство для поддержания красоты вашей кожи – **массаж**. Его можно выполнять как руками по массажным линиям, так и специальным роликовым массажером для лица. Особенно эффективны массажеры из нефрита. Целительное действие прикосновений к разным точкам человеческого тела давно доказано. И лицо – это зона, которой также важно получить оздоровительный эффект.

Вместе с наружным увлажнением необходимо увлажнение «внутреннее», то есть, попросту говоря, воду надо давать и организму. **Достаточное количество чистой воды в день** поможет бороться с сухостью, но не переусердствуйте – слишком много воды в жару пить тоже не следует.

Не забывайте, что лицо – это не только лоб, щеки, нос и подбородок. Особой защиты требуют *ваши глаза*, где кожа очень тонкая и нежная, практически лишенная жировых желез. Мало того, что на неё в первую очередь обрушивается ультрафиолет, ей ещё приходится переносить и стресс от недосыпов. Поэтому зоне вокруг глаз надо уделить особое внимание, применяя **специализированные средства**.

И наконец – хит сезона! В этом году в продаже можно найти ***специальные спреи***, лёгкие, связывающие влагу, гидратирующие вашу кожу. Всего лишь несколько брызг позволят сократить проявления морщинок и на несколько часов придадут коже свежий, естественный, как бы «умытый» вид. Спрей способен зафиксировать макияж, обеспечив ему сохранность на более длительный срок как «только что нанесённый». Баллончики со спреем очень легкие, имеют компактный размер и легко помещаются даже в самую маленькую сумочку-клатч.

Ухаживайте за кожей правильно круглый год, берегите свою красоту!

Автор - **Елена Гринько**
Источник