

Как правильно подобрать косметику для лица?

Так хочется быть красивой! Убрать, или хотя бы скрыть еле заметные морщинки возле глаз. А у некоторых – прыщики, тоже, вещь скажем прямо не приятная. Итак, берем энную сумму денег и... правильно, в магазин. Заходим. Смотрим. Что это? Как много всяких средств! Как из всех этих красивых ярких баночек, тюбиков, флакончиков, бутылочек выбрать то, что нужно именно Вашей коже? Как определить тип Вашей кожи?

Итак, начнем. Для начала пройдем небольшой известный тест на определение типа кожи:

I. Бывает ли у Вас ощущение «стянутости» кожи? Никогда – 1 балл. Иногда в области щек – 2 балла. Время от времени – 3 балла. Все время – 4 балла.

II. Шелушится ли Ваша кожа? Никогда – 1 балл. Иногда в области щек – 2 балла. Время от времени – 3 балла. Все время – 4 балла.

III. Как часто у Вас появляются угри или прыщи на лице? Часто – 1 балл. Т-образная зона (так называется зона области лоб-нос-подбородок) – 2 балла. Не очень часто – 3 балла. Практически никогда – 4 балла.

IV. Насколько явно выражены морщины? Почти нет – 1 балл. Мимические морщины – 2 балла. Видимые, но не явные – 3 балла. Глубокие – 4 балла.

V. Насколько явно выражены поры? Очень явно – 1 балл. В Т-образной зоне – 2 балла. Не очень явно - 3 балла. Практически неразличимы – 4 балла.

VI. Бывает ли кожа на лице жирной? Всегда – 1 балл. В Т-образной зоне – 2 балла. Иногда – 3 балла. Практически никогда – 4 балла.

Дальше – суммируем баллы. И читаем, что получилось.

6-9 баллов – **жирная кожа**. Для нее характерно: гиперфункция сальных желез, сероватый цвет, расширенные поры и склонность к образованию угрей.

10-14 баллов – **комбинированная кожа**. Для нее характерно: кожа лба, носа и подбородка жирная, а на щеках нормальная или сухая, разный оттенок кожи на разных участках лица.

15-19 баллов – **нормальная кожа**. Для нее характерно: здоровый вид упругой кожи, ровный однородный оттенок, ощущение «стянутости» и шелушение бывают редко.

20-24 балла – **сухая кожа**. Для нее характерно: ощущение «стянутости» и сухости.

Итак, мы определили тип кожи лица. Теперь уже проще подобрать средства для нее. Главное запомнить правило: для жирной кожи нужны средства, которые содержат спирт. Тут не стоит пугаться, спирт – это не обязательно медицинский, или этиловый. Спирт бывает разный: фруктовый, спирт денат и многие другие. Сухая же кожа, наоборот, не приемлет воздействия спирта. И нуждается в косметике, которая создана на воде или маслах.

Запомните еще несколько советов. Есть три этапа ухода за кожей. **Первый этап** – очищение. Его мы осуществляем с помощью очищающего молочка, или жидкости для снятия макияжа. Далее – это уже

второй этап

– тонизирование. Это очень важный этап, но многие женщины, к сожалению, его упускают. На этом этапе с помощью тоника (не путать с тональным кремом) – тонизирующей жидкости – кожу приводят в адекватное состояние, ведь после очищения у нее стресс. С помощью тоника ее нужно подготовить к увлажнению. Многие женщины, не пользующиеся тоником, говорят, что им не подходит увлажняющий крем. Конечно, может быть в креме и содержится некий, не подходящий их коже ингредиент, но, скорее всего, все дело именно во втором этапе. Ведь кожа часто не может перенести такую нагрузку, когда сначала ее очищают, а потом сразу же, не подготовив, увлажняют (или питают).

И, как Вы поняли, **третий этап** – увлажнение. Или питание. Это можно сделать с помощью крема, или специальных сывороток.

Еще есть такие средства, как пилинг (или скраб), всевозможные маски, и много-много другого: такие средства нужно использовать не чаще одного-двух раз в неделю, после очищения, перед тонизированием. И завершать процесс ежедневного ухода за кожей обязательным увлажнением.

Ну вот, краткий курс по уходу за своей кожей пройден, теперь – вперед, в магазин, подбирать косметику, подходящую именно вашему типу кожи лица.

Автор - **Наталия Гуленко**

[Источник](#)