

Чистота и Красота! Как правильно очищать кожу лица?

Всем известна поговорка – «Чистота залог здоровья!». В этой статье я решила рассказать о том, как правильно очищать кожу лица, чтобы она не только была здоровой, но и долгое время оставалась молодой и красивой!

Раньше решение этой проблемы казалось всем довольно простым. Действительно, что может быть проще, чем умывание обыкновенным мылом. Но на самом деле всё намного сложнее, так как этот способ подходит далеко не всем. При очищении кожи нужно учитывать очень много индивидуальных особенностей. Например, тип кожи, склонность к шелушению или появлению прыщиков, чувствительность кожи и её возраст. Итак, давайте по порядку:

Умывание

Эта ежедневная процедура знакома каждому. Но правильно ли вы умываетесь? Чаще всего вода из-под крана имеет большую жесткость и сушит кожу. Некоторые косметологи предлагают использовать минеральную воду или умываться кипяченой водой. Это не совсем удобно, к тому же есть очень хорошая современная альтернатива – очищающие средства со смягчающими воду компонентами.

При выборе средства для умывания следует учитывать свой тип кожи. Многие, например, считают, что жирную кожу нужно умывать мылом. Это не совсем правильно, так как мыло сильно обезжиривает кожу, чем ещё больше активизирует сальные железы. Для ежедневного умывания лучше всего использовать легкие пенки или гели, соответствующие вашему типу кожи.

Тонизирование

Лосьоны-тоники не просто завершают процесс снятия макияжа и очищения кожи, они тонизируют кожу и восстанавливают её гидролипидный баланс. Современные средства содержат уникальные молекулы – мицеллы, которые словно губка впитывают в себя косметику и грязь, осевшую за день на поверхности кожи. Такие лосьоны могут считаться полноценным очищающим средством.

При выборе лосьона или тоника нужно учитывать возраст. Молодой коже подходят

разнообразные освежающие, успокаивающие или смягчающие тоники, зрелой или увядающей коже больше подойдёт тоник с активными компонентами, обладающий лифтинговым эффектом.

Важно знать, что недостаточно протереть лицо один раз. Менять ватный диск нужно до тех пор, пока его поверхность не останется белоснежной.

Отшелушивание

Целью этой процедуры является глубокое очищение и ускорение обновления клеток кожи. Для отшелушивания можно применять различные скрабы и пилинги. Благодаря твердым микрочастицам, входящим в их состав, они не только избавляют кожу от отмерших чешуек, но и оказывают эффект массажа, вследствие чего усиливается кровообращение и улучшается цвет лица.

Важно помнить, что скрабы нежелательно применять чаще одного раза в неделю. Во-первых, при слишком активном и частом отшелушивании можно повредить нежную кожу лица. А во-вторых, частое отшелушивание делает кожу «ленивой». С осторожностью пользоваться пилингами нужно и тем, кто обладает чувствительной кожей лица.

Маски

Самыми лучшими считаются очищающие маски на основе белой глины. Их советовали ещё арабские врачи!

Раньше такие маски использовались исключительно для проблемной и жирной кожи. На сегодняшний день в косметологии используются самые разнообразные виды глин, свойства которых дополняются массой лечебных ингредиентов. Для каждого типа кожи можно подобрать подходящую по своему составу маску.

Что ещё полезно знать?

Очищать кожу лучше не перед сном, а как только вы пришли с улицы домой. Освободив её от загрязнений, вы позволите коже дышать и отдыхать. Благодаря этому с утра ваше лицо будет выглядеть гораздо лучше и свежее.

Даже при проблемной коже не следует использовать очищающие средства,

содержащие спирт. Они нарушают защитную оболочку кожи, в результате чего бактериям становится ещё легче проникнуть в сальные железы.

Некоторые современные средства для снятия макияжа с глаз могут быть полезны не только женщинам, но и мужчинам, так как обладают замечательным свойством – устранять отеки и синяки под глазами. Для этого их нужно применять в качестве 15-минутного компресса.

Стойкий макияж лучше удалять не обыкновенным средством для умывания, а специальным молочком или двухфазным лосьоном.

Очищение – это очень приятная и необходимая нашей коже процедура, но важно помнить, что злоупотреблять ею не нужно. Ухаживайте за своей кожей правильно, тогда она долго останется красивой и молодой!

Автор - **Виктория Белкина**

[Источник](#)