



# Уход за кожей лица в течении суток



Советы по уходу разработала  
Лапаева Наталья

# Утро начинается с рассвета

- Для организма - это время, когда вырабатываются гормоны, готовящие его к активной жизнедеятельности. Примерно к 8 утра кровообращение кожи достигает пика, она готова к восприятию любых внешних воздействий - благоприятных и разрушающих. Упустите момент, проспите, и на лице незамедлительно оставят свой отпечаток все вредные факторы окружающей среды.
- Первое, что надо сделать утром, - умыться! Для этого существуют нежное, мягкое мыло, гели, пенки, обогащенные увлажняющими компонентами. Вода предпочтительнее не из-под крана, а дистиллированная или кипяченая, пропущенная через фильтр. Идеально, если вы добавите в нее несколько капель лимонного сока или яблочного уксуса. Такая предосторожность позволит не повредить естественный кислотно-щелочной баланс эпидермиса.
- Ваша **кожа** не выносит даже столь щадящего умывания - краснеет и шелушится? Выход один: очищающее косметическое молочко или лосьон (тоник), но обязательно безалкогольный. Обильно смочите в нем ватный тампон и тщательно протрите лицо и шею, обходя чувствительную область вокруг глаз.
- Кстати, молочко одновременно еще увлажняет, **успокаивает кожу**. Поэтому обязательно нанесите такое средство (строго в соответствии с типом кожи) после умывания водой.



# Утренние процедуры

- Пить кожа хочет всегда! Поздней осенью и зимой ничуть не меньше, чем в жаркое время года. Старайтесь увлажнять ее примерно за час до выхода на холодный или морозный воздух.
- Следующий этап - защита. Перед тем как наложить **макияж**, не забудьте нанести на кожу дневной крем. Слово невидимая вуаль закрывает он на весь день лицо от ускоряющих старение неблагоприятных воздействий внешней среды - пыли, дождя, солнечных лучей... Этот барьер не проникает глубоко, он лишь смягчает поверхность кожи, сохраняет в ней влагу и предотвращает шелушение.
- Не забудьте нанести на веки специальный крем, который защитит восприимчивую кожу вокруг глаз от непогоды. Выбор кремов для век сегодня достаточно велик, чтобы удовлетворить любой, даже самый изысканный вкус. И не забудьте, что только достаточно увлажненная кожа служит хорошей основой **для макияжа** - ровного и красивого. И хотя современные тональные средства также выполняют защитную функцию, только на них полагаться не стоит - по сути, это все-таки «камуфляж».
- Немного о губах. Даже если вы не пользуетесь косметикой, без гигиенической губной помады на улицу выходить не стоит. Иначе трещин и «лоскутков» на обветренной нежной коже не избежать.



# Уж полдень близится

- Внутренние часы, по которым живет кожа, не предполагают, что в это время вы будете уделять ей много внимания. Ну разве **макияж** подправите! Однако имейте в виду:
- В полдень активизируются сальные железы и кожа вдруг начинает блестеть. Предотвратить это можно с помощью рассыпчатой пудры или специального геля.
- К обеду (13-14 часов) обычно понижается артериальное давление. Свою усталость кожа выдает углубившимися морщинами. Примите это как данность и постарайтесь не назначать в это время деловых переговоров, свиданий и прочих мероприятий, требующих от внешности идеального состояния.
- Даже если вы днем дома, не усердствуйте с косметическими процедурами до 17-18 часов. Кожа в это время индифферентна ко всем изощрениям по ее улажению.



## «Час пик»

- Вот и наступил вечер. Отправляйтесь к **косметологу**, устройте «домашний салон красоты». Однако не забывайте предварительно снять **макияж**! Даже если не используете его, вечернее очищение лица обязательно.
- **Жирную и нормальную кожу** можно вымыть с мылом, гелем или пенкой. Проблемную и сухую тщательно обработайте косметическим молочком или тоником. И - непременно подпитайте.



# Уж полночь близится...

- Ночное время создает идеальные условия для самостоятельного восстановления клеток: постоянная температура, увлажнение, темнота и неподвижность лица. Так называемые ночные кремы во время сна восстанавливают естественное покрытие кожи, предотвращают ее старение.
- Однако воспринимать все буквально не следует: жирно наложить крем и тут же отправиться спать. Действуйте не только по расписанию, но и по правилам.
- Чтобы действие питательного крема было максимально эффективным, чтобы он лучше впитывался и долго «работал», наносите его сразу же после **очистки кожи**.
- Через 30-40 минут снимите остатки крема ватным тампоном.
- Оставлять питательный крем на ночь можно, только если он нанесен без излишков и кожа абсолютно здорова.
- Тем, у кого на верхней губе или подбородке растут жесткие волосы, на эти места наносить питательный крем не стоит.



# Уход за кожей лица во времени

- Наша кожа требует к себе внимания в любое время года. А поздней осенью, норовящей то холодом, то ветром дохнуть в лицо, - особенно. Эффект же внимательного отношения к ней будет более ощутим, если ритуал ухода за кожей подчинить ее жизненным ритмам.

