



inst. marta_let

Твой бьюти-помощник

От чего появляются прыщи?

Говорят, прыщи — проблема подростков, гормональный дисбаланс и все такое. Так почему тогда прыщи часто появляются и на 30-летних, и на 50-летних лицах?

Просто **причины появления прыщей гораздо шире, чем гормональные перестройки.**

Давайте разберем их все по порядку:

№ 1. — СБОИ В РАБОТЕ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

Лимфатическая система — это сосуды, которые похожи на кровеносные. Но если кровеносные сосуды уводят из крови отработанные вещества, то **лимфа забирает из организма более тяжелые «отходы»**: бактерии, вирусы, токсины. То, что не может унести кровь.

И дальше через лимфоузлы все это фильтрует и обрабатывает. Если мы мало пьем, мало двигаемся, едим некачественную еду, то **нагрузка на лимфатическую систему повышается.**

Дело в том, что у нее **нет собственного насоса**, как у кровеносной системы. Сердцем лимфатической системы выступает диафрагма + движение мышц.

Отсюда следует, что питье, физическая активность, правильное дыхание — **не дают застояться лимфе.** А на лице нет высыпаний и отеков.

Совет:

Занимайтесь дыхательными практиками, кардиотренировками, пейте 8 стаканов чистой воды в день.

№2. — ГОРМОНАЛЬНЫЙ ДИСБАЛАНС

В подростковом возрасте происходит мощная гормональная перестройка всего организма.

Избыток мужских половых гормонов в женском организме **стимулируют выработку кожного сала**, которое закупоривает железы, вызывая комедоны.

И **дело даже не в большом количестве андрогенов**, а в том, как на них среагируют железы каждого конкретного человека.

Именно поэтому у одних в подростковом возрасте щеки усыпаны прыщами, а у других кожа как персик.

Совет:

Высыпания в период гормональных перестроек — это повод обратиться к гинекологу-эндокринологу.

№3. — НЕКАЧЕСТВЕННЫЙ УХОД

Обычно он связан с **неправильным определением типа кожи**, отсюда неправильно подобранные средства.

Есть еще любовь к экспериментам, когда девочки пробуют любые новинки, **не обращая внимание на особенности своей кожи**.

Для того, чтобы протоки сальных желез не закупоривались, нужно **особое внимание** уделить **очищению**.

Девушки часто подбирают **неадекватное очищение, пользуются слишком агрессивными средствами**. Такая косметика **ослабляет** кожный иммунитет. Если мы агрессивным средством смоем гидролипидную мантию — защитный слой кожи — pH тут же станет щелочным, и бактерии легко смогут размножиться на коже и **вызывать высыпания**.

Если постоянно так жестко очищать кожу, иммунная система будет работать в режиме нон-стоп. Ее активность снизится. Очищение обязательно должно быть адекватным, а именно: мягко очищать поры, но при этом не вымывать ценные липидные слои.

Совет:

После умывания не наносите на лицо никаких средств и проследите, стягивает ли кожу. Если да, поменяйте очищающее средство на более мягкое. Если пользовались гелем, возьмите пенку; если пенкой — перейдите на молочко.



№4. – СЛАБЫЙ ИММУНИТЕТ И ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

От частого переохлаждения **снижается общий иммунитет организма**. В том числе и иммунная система кожи, которая защищает от присоединения различных бактерий. У нас есть эпидермальные и дермальные макрофаги, клетки Лангерганса, лейкоциты, которые являются защитниками кожи.

Снижение иммунитета их обессиливает. Начинают активизироваться высыпания в слабых зонах: там, где есть комедоны, закупорившиеся поры. Прибавьте к этому ещё сухую от холодного ветра кожу, недостаток солнечного витамина Д – **уже целый набор предпосылок к высыпаниям**.

Совет:

Скажите **НЕТ** голым щиколоткам, не забывайте про шарф и перчатки. Тело должно быть в тепле.



№5. – ПЛОХОЕ ПИТАНИЕ

Давайте будем честными, питаемся мы неважно. Даже те, кто старается придерживаться здорового образа жизни, иногда позволяют себе съесть какую-нибудь гадость. Прыщи особенно «любят» сахар, мучное, соленое и копченое. **Не увлекайтесь этими продуктами и обязательно соблюдайте питьевой баланс.**

Сахар влияет на качество коллагена, делает его жестким и неэластичным. Избыток сахара нарушает баланс бактерий в кишечнике и вызывает множественные высыпания на теле и на лице.

Также **употребление сахара связано со стимуляцией гормона стресса кортизола**, который отвлекает тело на более важные задачи. Из-за этого сосуды лица сужаются, и его цвет становится тусклым.

Алкоголь тоже отрицательно влияет на качество кожи. В нем много сахара, из-за которого тонкая кожа разрушается под действием гликирования и образует множественные морщины.

От молочных продуктов на лице часто появляется отек. Он связан со снижением выработки фермента, переваривающего лактозу. Лактоза также является одним из основных продуктов пищевой непереносимости. Именно она является причиной воспалительной реакции, которая **вызывает покраснение и отек лица.**

Глютеносенситивная непереносимость — очень редкое состояние. Однако **глютен при избыточном употреблении может вызывать воспалительную реакцию** в организме. Создать отеки на лице и характерные высыпания розацеа (болезненные прыщики на фоне отекшего и красного лица).

И еще очень **важно соблюдать питьевой режим**. Когда мы мало пьем жидкости, **вывод продуктов обмена замедляется**, что может вызывать застойные процессы лимфатической системы и спровоцировать высыпания.

Совет:

Сделайте тест, уберите один из компонентов (сахар, алкоголь, глютен) на неделю. Посмотрите на результат. Затем уберите из рациона еще один компонент и посмотрите, как откликнется кожа.



Как побороть прыщи?

Важно!!!

В первую очередь я рекомендую обратиться к специалистам: гинекологу, эндокринологу, дерматологу.

И лучше даже к гинекологу-эндокринологу, он посмотрит гормональный фон и проконсультирует с точки зрения гинекологии.

Это история про заботу о здоровье. Очень важно вовремя понять, что с вами происходит и вовремя взять ситуацию под контроль.

ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО?

Шаг №1: Солевые ванны

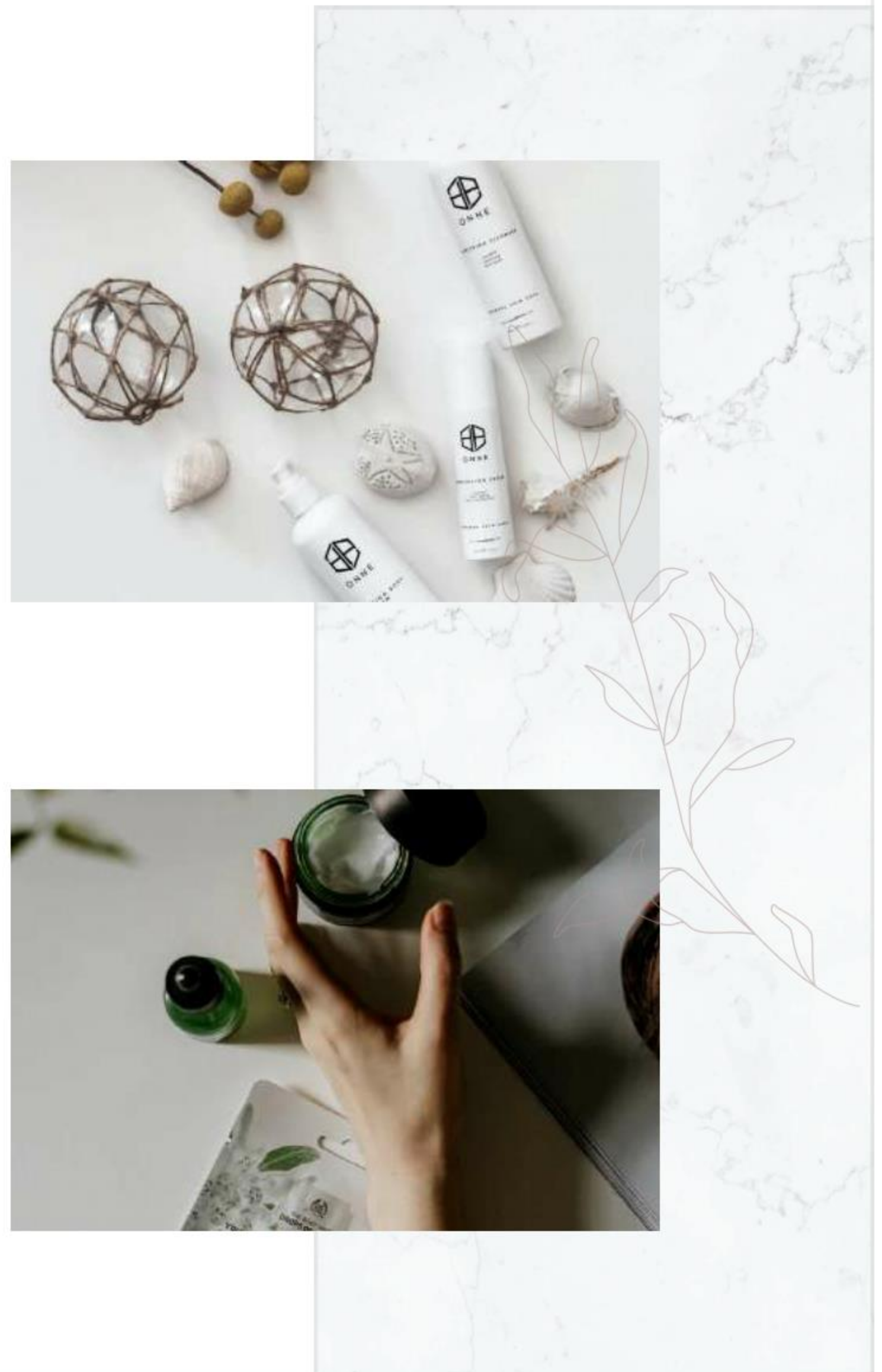
С чего начать?

Не переживайте, что это займет много времени. Для терапевтического действия ванны вам достаточно 10-15 минут. Для терапевтического действия ванны вам достаточно 10-15 минут. Если у вас есть дети, то многие ванны можно делать вместе с ними. Так вы сэкономите время и будете делать их чаще.

Классический курс ванн длится 15 процедур

Далее вы можете делать их периодами по желанию.

Берете 1 кг соли (морской или поваренной), добавляете 2-3 капли эфирного масла (хвойного, цитрусового), растворяете смесь в теплой воде, принимаете ванну.



После первого курса ванн мы переходим на второй курс, который способствует повышению иммунитета организма и кожи.

Вам необходимо взять 1 столовую ложку сухого порошка горчицы или имбиря. Заварить ложку порошка на стакан кипятка. Затем растворить смесь в теплой ванне.

Важно!

Обладателям чувствительной кожи необходимо смазать участки локтевых и коленных сгибов, слизистых интимных мест вазелином или детским кремом.

Лежим в ванне 15 минут, затем принимаем душ, укутываемся теплым одеялом и засыпаем. Важно продолжить эффект тепла, поэтому рекомендую надеть теплые гольфы и пижаму.

Для чего мы это делаем?

На теле есть несколько рефлекторных точек, через которые мы можем простужаться и снижать работу иммунной системы:

- стопы и щиколотки;
- икроножные мышцы;
- кисти рук;
- шея;

- затылок;
- При хроническом хождении босиком по холодному полу, ношении коротких джинс с открытыми щиколотками, отсутствии шапки вы понемногу переохлаждаетесь.
- И это никак не связано с закаливанием как системой процедур для оздоровления организма. Если у вас уже есть высыпания, то необходимо сначала укрепить защитные силы организма прогреваниями. И затем постепенно вводить процедуры закаливания, если это необходимо.
- В нашем современном мире с кондиционерами, перепадами температур в транспорте мы часто переохлаждаемся, не замечая этого. Поэтому такие ванны полезны как профилактика общей работы иммунной системы, а также при вялотекущих, долго незаживающих высыпаниях на фоне снижения кожного иммунитета.



Шаг №2: Грамотное очищение

Я уже говорила, что **очищение должно быть мягким**. Как это понять по составу средства? Ищем ПАВ на этикетке. Это поверхностно-активные вещества, которые могут быть агрессивными.

Например, лаурилсульфат (sodium lauryl sulfate, SLS) – агрессивный ПАВ, лауретсульфат (sodium laureth sulfate, SLES) – мягкий ПАВ.

Важный момент:

Если ПАВ стоят в составе на 2, 3 месте – это еще допустимо. Если на первом – средство агрессивное.

Вот еще мягкие ПАВ:

КОКО-ГЛЮКОЗИТ
(Coco-Glukoside),
КОКО-БЕТАИН
(Coco-Betaine), содиум
кокоамфоацетат (Sodium
Cocoamphoacetate) и др.

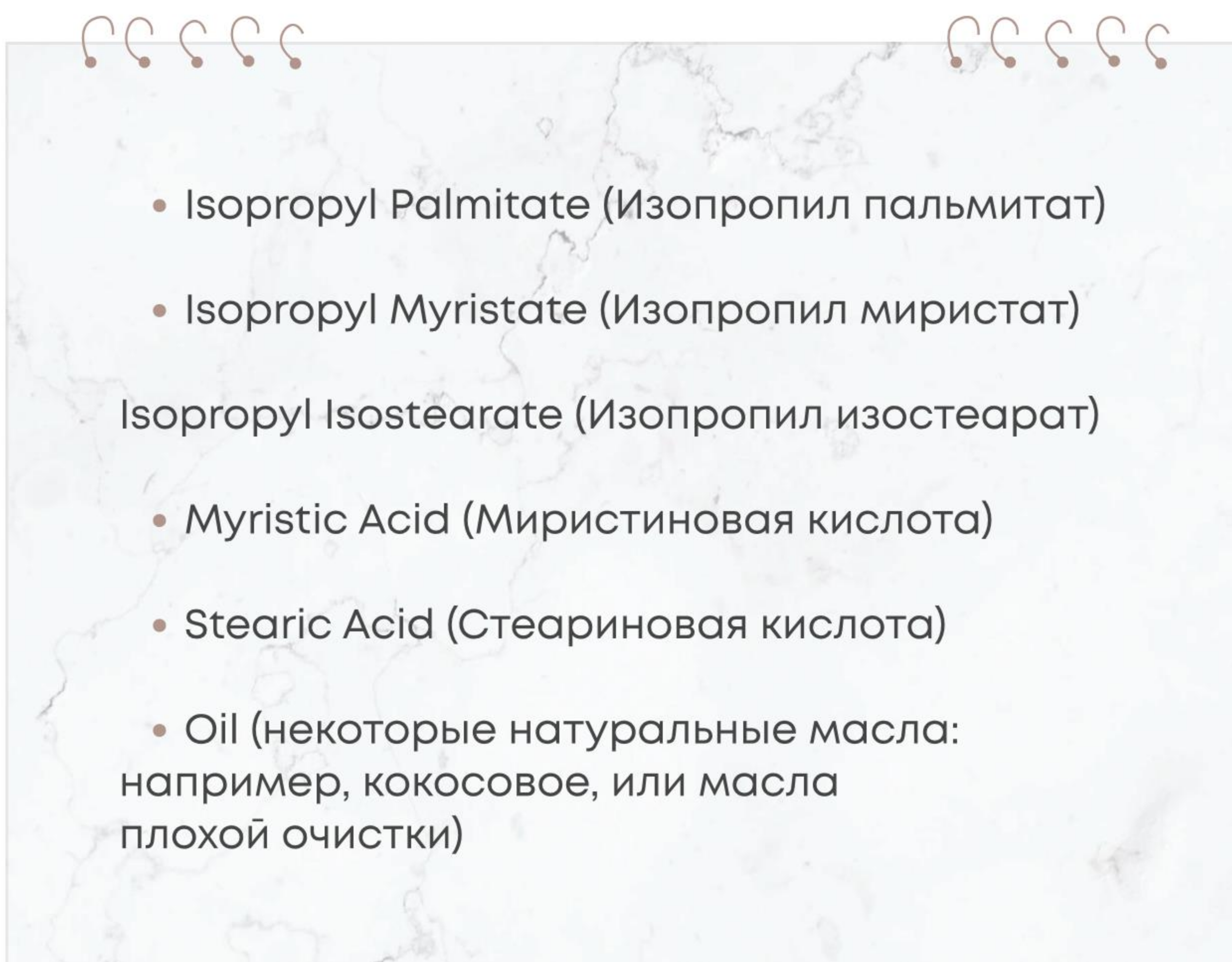


Шаг №3: Крем для лица

Прежде чем выбирать крем, **нужно понять, склонна ли ваша кожа к комедонам.**

Комедон — это расширенная пора с большим количеством сального содержимого. Если такие поры у вас есть и их много, **внимательно рассмотрите состав** ваших баночек на предмет комедогенных веществ.

На этикетке они выглядят так:



Дальше смотрим полезные элементы в составе.

АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ:

Природного происхождения:

- Чайное дерево
- Бергамот
- Роза
- Лаванда
- Экстракт зверобоя
- Каяпут
- Кедр
- Экстракт лишайника
- Мирт
- Можжевельник
- Прополис
- Тимьян
- Цинк
- Серебро

Химические:

- Азелаиновая кислота
- Салициловая кислота
- Бензоил пероксид
- Третиноин
- Антибиотики



ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

- Экстракт плаценты
- Экстракт ромашки
- Бисаболол
- Экстракт зеленого чая
- Экстракт эхинацеи
- Азулен
- Алоэ вера
- Экстракт ивы
- Экстракт кипрея
- Экстракт клюквы
- Экстракт липы
- Гамамелис
- Прополис
- Роза
- Экстракт сирени
- Спирулина

ВЕЩЕСТВА ДЛЯ РЕГЕНЕРАЦИИ КОЖИ

- Церамиды
- Масла черной смородины, энотеры, бурачника, примулы вечерней, органы, зародышей пшеницы, льняное
- Фосфолипиды
- Жирные кислоты (линолевая, линоленовая)
- Сквален, сквалан

Совет:

В составе крема должно быть хотя бы одно вещество из каждой группы

Мифы про прыщи

№ 1. Если умываться чаще, то прыщей будет меньше.

На деле — наоборот. Чем чаще и агрессивнее вы очищаете кожу, чем больше трёте ее различными щеточками и скрабами, тем быстрее стираете защитный липидный слой, и тем больше высыпаний будет на лице.

Совет:

Мягкое очищение утром и вечером

№ 2. Загар помогает подсушить прыщики

Ультрафиолетовое облучение снижает активность кожного иммунитета. И какое-то время нет реакции на бактерии. Время восстановления иммунной системы после активного солнца – 2 недели. И часто, вернувшись с отпуска, вы получаете сюрприз в виде высыпаний.

Совет:

Используйте солнцезащитные кремы и антиоксиданты (витамин С, ницианамид и экстракты растений).

№3. Курение вызывает появление прыщей

Курение — это вредная привычка, но прыщи от нее не появляются. Курение вызывает снижение микроциркуляции питания тканей.

Если высыпания есть, то заживают они очень долго.

№4. Питание не влияет на появление прыщей

И все-таки наше питание отражается на лице. Возьмем, например, сахар. Он стимулирует выработку инсулина, избыток которого вызывает прыщи. Избегайте продуктов с высоким гликемическим индексом, в которых много сахара.

Таких как: белый хлеб, газировка, шоколадные батончики и пиво.

Гормоны в молоке увеличивают выработку кожного сала. Его избыток закупоривает поры и провоцирует прыщи.

Совет:

Лучше употребляйте в пищу продукты, которые сделают вашу кожу чище:

- Продукты с низким гликемическим индексом — цельнозерновой хлеб, кешью, цветная капуста и огурцы — помогут сократить количество высыпаний.
- Цинк, содержащийся в яйцах, мясе, грибах и морепродуктах, восстанавливает кожу.
- Витамин А способствует заживлению акне, поэтому добавьте в рацион морковь, капусту и шпинат.

№5. Прыщи появляются только во время полового созревания

Это не так. Фактически прыщи могут появиться в любом возрасте по целому ряду причин. Подростки могут быть более восприимчивыми к акне из-за того, что организм переживает изменения.

Часто прыщи появляются во время беременности или при переизбытке стресса.

№6.

Черные точки = плохое
очищение кожи

Черные точки – это результат окисленного на воздухе кожного сала. Попытаться вымыть его супер очищающими средствами не нужно. Мы уже знаем, что от этого кожа потеряет свою защиту, и ситуация ухудшится.

Совет:

Используйте раз в неделю маску-пленку,
этого будет достаточно



№7.

С началом регулярной
половой жизни прыщи исчезнут

Нет прямой зависимости. Угревые высыпания зависят от половых гормонов. В частности, у женщин в предменструальный период часто появляются высыпания, это связано с изменением работы сальных желёз в это время. То же самое у мужчин. Угревых высыпаний становится меньше не из-за того, что началась половая жизнь, а из-за того, что с периодом взросления гормоны пришли в норму.



Как определить свой тип кожи?

Итак, начинаем!

Ваша группа та, где вы наберёте **больше ответов ДА.**

НОРМАЛЬНАЯ КОЖА

Ваша кожа матовая, нормальной плотности?

Да Нет

Поры маленькие, едва заметные в центральной части лица?

Да Нет

У вас незначительный блеск в Т-зоне (лоб, нос, подбородок)?

Да Нет

Кожа устойчива к внешним раздражителям, её состояние не меняется в зависимости от времени года или фазы менструального цикла?

Да Нет

Итого количество ответов “Да” : _____

КОМБИНИРОВАННАЯ КОЖА

Ваша кожа сочетает в себе участки жирной и нормальной или сухой кожи?

Да Нет

В Т-зоне поры расширены, на остальных участках малозаметны?

Да Нет

Салоотделение повышено только в Т-зоне?

Да Нет

Периодически беспокоят комедоны, черные точки и прыщики, особенно накануне критических дней?

Да Нет

Итого количество ответов "Да": _____

ЖИРНАЯ КОЖА

Ваша кожа плотная, может даже немного грубая на вид?

Да Нет

На лице поры расширены?

Да Нет

У вас повышенное салоотделение? Жирный блеск по всему лицу?

Да Нет

Ваша кожа тонкая, нежная?

Да Нет

Итого количество ответов “Да” : _____

СУХАЯ КОЖА

Ваша кожа тонка, нежная?

Да Нет

Поры мелкие, практически незаметные?

Да Нет

Сало и потоотделение снижено – кожа не блестит, а напротив – имеет матовый оттенок?

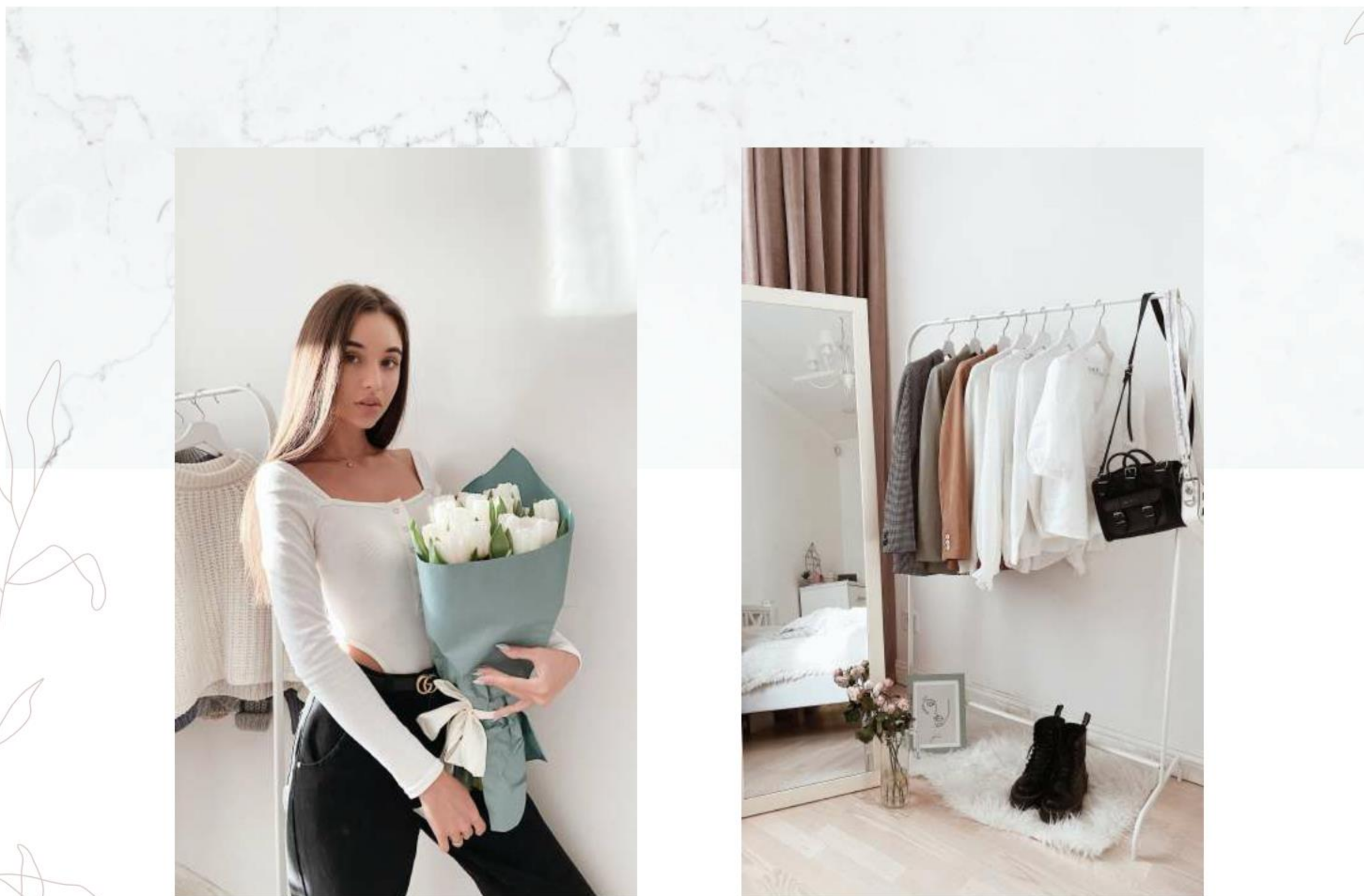
Да Нет

Периодически беспокоит чувство сухости, стянутости или шелушения?

Да Нет

Итого количество ответов "Да": _____

Моя кожа: _____



Правда ли, что жирная кожа стареет медленнее, чем сухая?

Отчасти это правда. **Жирная кожа стареет медленнее**, потому что у нее выделяется много сального секрета. Он создает гидролипидную пленку, которая защищает кожу от сухости и обезвоживания.

Но если мы слишком агрессивно очищаем жирную кожу, не используем тоник для выравнивания pH и крем, то **она перестает быть увлажненной и быстро стареет**.

Совет:

Обратите внимание на адекватность очищения и состав увлажняющего крема. **В нем должны присутствовать** гиалуроновая кислота, коллаген, аминокислоты — **летом**; некомедогенные масла (ши, аргановое, шиповника, манго, конопляное, облепиховое и др.) — **зимой**.



Как правильно ухаживать за кожей?

Кожа нуждается в регулярном поэтапном уходе.

УХОД: УТРО

- **1.** Очищаем лицо пенкой\гелем\молочком
- **2.** Используем тоник
- **3.** Наносим крем по типу кожи.



Важно!

Летом при УФ-индексе 5 и выше
используем солнцезащиту.

ВЕЧЕРНИЙ УХОД

УХОД: ВЕЧЕР

- **1. ОБЯЗАТЕЛЬНО** снимаем макияж. Даже если совсем нет сил. Для снятия макияжа используем мицеллярную воду, гель, пенку

Важно!

Мицеллярную воду нужно непременно смывать.

- **2.** Далее наносим тоник на ватный диск и протираем кожу. Это важно для выравнивания pH.
- **3.** Затем наносим крем.



еженедельный уход еженедельный уход

УХОД: ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ

Глубокое очищение (скраб, гоммаж или пилинги с фруктовыми кислотами).

После глубокого очищения **наносим маску для очищения пор**.

В финале **используем маску для увлажнения** (тканевую или альгинатную).



Какие продукты убивают кожу

№1. — Вездесущий сахар!

Он влияет на качество коллагена, делает его жестким и неэластичным. **Избыток сахара нарушает баланс бактерий в кишечнике** и вызывает множественные высыпания на теле и на лице.

Также **употребление сахара связано со стимуляцией гормона стресса кортизола**, который отвлекает тело на более важные задачи. Из-за этого сосуды лица сужаются, и его **цвет становится тусклым**.

№2. — Алкоголь

В нем также очень много сахара. **Тонкая кожа разрушается под действием гликирования** и образует множественные морщины.

Алкоголь **вызывает расширение капилляров**, при частом употреблении **окрашивает лицо в красный румянец** на крыльях носа и около него.

№3. — Фастфуд

В нем **большое количество насыщенных жирных кислот, консервантов, искусственных красителей.** Газировка содержит **огромное количество сахара.**

№4. — Молочка

Она часто вызывает отек. Это **связано со снижением выработки фермента**, переваривающего лактозу. Лактоза также является одним из основных продуктов пищевой непереносимости.

Именно она **является причиной воспалительной реакции**, которая вызывает покраснение и отек лица. Молочные продукты **содержат коктейль из гормонов**, а также продукты фермерского хозяйства (антибиотики, противогрибковые препараты для коров).

Они **нарушают баланс половых гормонов** — эстрогена и прогестерона. Из-за этого **появляется видимое воспаление на подбородке**, так как он является рефлекторной точкой репродуктивных органов.

№5. — Детское питание

Детское питание создает иллюзию ЗОЖ. Но на самом деле **это не так.**

Во-первых, в детском питании очень много сахара, как мы уже знаем, **он разрушающе влияет на кожу.**

Во-вторых, молочная составляющая. И, наконец, детские пюрешки совсем не нужно жевать, а ведь именно **тщательное пережевывание пищи помогает ей усвоиться.** Это залог здорового ЖКТ.



Какие продукты положительно влияют на кожу



№1. Самое главное — неагрессивное очищение. Вы помните, что чем сильнее моете кожу, тем больше «сюрпризов» она выдаст.

№2. После адекватного очищения обязательно используйте тоник для выравнивания pH кожи.

Важно:

В тониках должны быть себорегулирующие вещества:

- Бергамот
- Гамамелис
- Горький апельсин
- Экстракт лопуха
- Экстракт огурца
- Розмарин
- Экстракт сирени
- Шалфей
- Хвощ

№3. Подберите крем с матирующим эффектом. Он должен быть легким, содержать силиконы:

Dimethicone (диметикон)

Cyclopentasiloxane
(Циклопентасилоксан)

И матирующие компоненты.



В первую очередь, минеральные соли, минералы вулканического происхождения (перлит), соли кремния и цинка.

Это такие заживляющие компоненты, как пантенол, экстракты ромашки, чайного дерева, календулы.

А также абсорбенты: древесный уголь и разного рода глина.

Основная задача ночного ухода – выровнять поверхность кожи, и не просто отшлифовать верхний слой, но и глубоко очистить поры. Благодаря этому сальный секрет выходит легко и не забивает поры. Исходя из этого, в ночном креме обязательно должны быть ретинолы и фруктовые кислоты.

Важно:

Жирный блеск на лице утром — это нормально. Так кожа регенерируется за ночь. Уход прост: умываемся, используем тоник и наносим матирующий крем.

Как подобрать свой уход?

Есть несколько важных моментов:

- **1.** Все уходовые средства **должны быть из одной линейки**, точнее, одного производителя. Разные производители используют разные базы, поэтому **сочетание средств разных марок убивает кожу**.
- **2.** Легче всего **начать выбор косметики с ночного крема** — он определяет уход. Выделите главную задачу — увлажнение, снятие воспаления, шлифовка. **Найдите ту линейку, которая содержит ночной крем, решающий вашу проблему**. А потом подберите очищение и тоник внутри этой линейки.
- **3.** И в последнюю очередь подбираем **дневной крем**. Опять же ориентируемся на свои задачи: легкий крем с матирующим эффектом, солнцезащитный, увлажнение, защита от мороза и т.д.

Правда ли что молочка убивает кожу?

Отечность и покраснение на коже часто появляются именно от молочки.

Это связано со снижением выработки фермента, переваривающего лактозу.

Молочные продукты содержат коктейль из гормонов, а также продукты фермерского хозяйства (антибиотики, противогрибковые препараты для коров). Они нарушают баланс половых гормонов — эстрогена и прогестерона. Из-за этого появляется видимое воспаление на подбородке, так как он является рефлекторной точкой репродуктивных органов.

Ошибки в уходе, которые портят кожу!

- **№1. Агрессивное очищение.** Чем жестче очищение, тем слабее иммунитет кожи, она становится более обезвоженная и серая.
- **№2. Сочетание различных марок косметики.** Все дело в разной базе, которую используют разные производители. Смешивание марок косметики портит кожу.
- **№3. Косметика с продуктами нефтехимии.** Сами по себе эти продукты не так плохи. Они облегчают текстуру средств.

Но если состав практически полностью из продуктов нефтехимии, то там отсутствуют активные вещества (масла, коллаген, гиалуроновая кислота, аминокислоты, экстракты растений).





Такая косметика создает пленку на лице, которая перекрывает выделение влаги. Стоит прекратить пользоваться активными веществами, как вы получите обезвоженную истощенную кожу. А если будете пользоваться ими постоянно, наступит быстрое старение.

- **№4.** Привычка не смывать косметику на ночь. Ваша кожа при этом не очищается и не восстанавливается.
- **№5.** Отсутствие тоника в уходе. Он необходим для выравнивания pH кожи. Это предотвращает воспаление и обезвоживание.

- **№6.** Привычка не смывать мицеллярную воду. Она часто содержит ПАВы и эмульгаторы, которые разрушают роговой слой кожи. Поэтому я всегда рекомендую смывать любую мицеллярную воду.
- **№7.** Эксперименты с подсушивающими веществами. Увлажнение кожи при этом снижается, прыщи заживают долго, и темпы старения усиливаются.

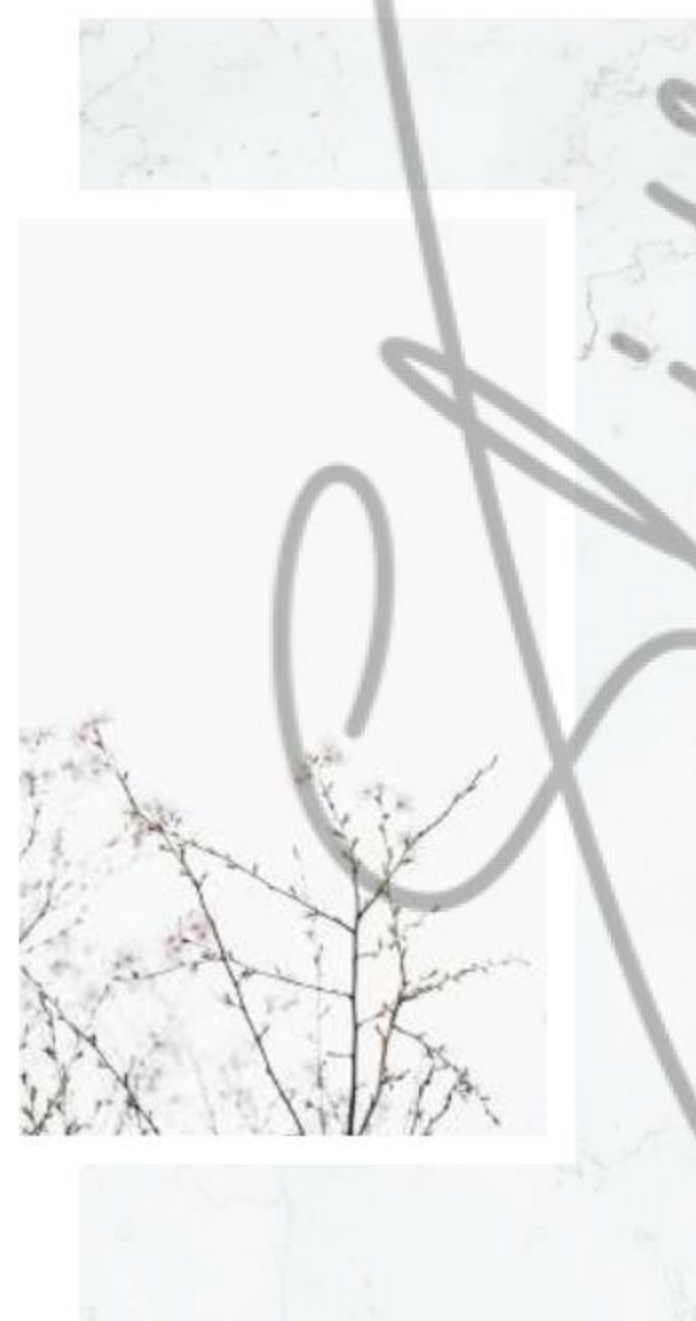
Как распознать «честного» косметолога?

Хороший специалист **никогда не начинает с рекомендаций и продаж**. Не давит на проблемы клиента, а делает диагностику и подробно, **понятными словами объясняет все процессы**. Рассказывает, почему появляются прыщи, угри, откуда взялась та или иная морщинка, и как работа организма влияет на состояние лица.

Обычно **косметолог рекомендует какие-то средства для домашнего ухода**. И по тому, как он это делает, можно понять, какого уровня специалист перед вами. **Хороший косметолог никогда не будет впаривать вам** всю линейку средств сразу.

Он **вначале обязательно поинтересуется, чем вы пользуетесь сейчас**, какие результаты. Расскажет, почему некоторые средства из вашей косметички не подходят.

И только потом **порекомендует вначале 1-2 средства** из новой линейки. Если у вас будет **положительный результат**, то можно включать в уход всю линейку.



Маски в домашних условиях от прыщей / увлажнение

Маски можно делать **в домашних условиях из подручных продуктов**. Единственное, старайтесь использовать сезонные овощи\фрукты. Фермерские или выращенные самостоятельно подойдут идеально.

Но в любом случае, прежде чем наносить маску на лицо, **исключите аллергию на ингредиенты**. Вначале нанесите маску на запястье и подождите минут 20, смойте водой. Если все в порядке, то смело наносите смесь на лицо.

Томатная маска для лица. Она отлично выравнивает тон кожи и помогает очистить кожу от воспалений.

Приготовление: немного взбить белок одного яйца, добавить в него измельченный помидор. Кисточкой или пальцами нанести смесь на лицо. Через 15-20 минут смыть маску теплой водой.

Важно: при наличии аллергии на красные фрукты и овощи, маску с томатами делать не следует.



Молочная маска для лица. Молочная кислота отбеливает и увлажняет кожу, очищает ее от жирного блеска и ороговевших частиц.

Возьмите простоквашу на основе домашнего молока, нанесите на лицо на 10-15 минут. Чтобы простокваша не стекала, пропитайте ею несколько слоев марли и положите этот компресс на лицо. Смойте теплой водой.

Маску из простокваши можно усилить, добавив в нее измельченную петрушку.



Маска из бодяги. Они помогают убрать застойные пятна после высыпаний. Возьмите порошок бодяги (купить его можно в аптеке), разведите до состояния густой кашицы, нанесите на лицо, избегая зоны вокруг глаз. Через 10-15 минут смойте маску теплой водой.

У этой маски есть противопоказания:

- Сухая чувствительная кожа
- Купероз
- Высыпания в активной стадии
- Раздражение, шелушение кожи



Маска из овсянки. Она обладает увлажняющим и противовоспалительным действием. 2 столовые ложки измельченных хлопьев залейте водой, в которой предварительно растворили — таблеток обычного аспирина. Нанесите смесь на зоны воспаления, слегка помассируйте, смойте теплой водой.



Маска из картофеля. Она отлично увлажняет и питает кожу. Используйте молодой картофель. Нарезьте его на кружочки, приложите к закрытым глазам или положите на лицо на 5-10 минут.

Отварной картофель обладает лифтинговым эффектом. Нанесите на лицо картофельное пюре, держите 15-20 минут, смойте теплой водой.

Маску можно усилить добавлением свежего огурца или нескольких капель лимонного сока.

Волосы на лице: что делать?

И что делать нельзя! Можно ли при росте волос на лице пользоваться эпилятором?



Главное, **НЕ БРЕЙТЕ** их. Это путь в никуда. Волоски после бритья будут расти толстые и непослушные.

Оптимально убирать волосы с лица **воском, шугарингом или ниткой**.

Но если волос много, или они очень мешают вам жить, **сделайте лазерное удаление**. Лучше начинать курс лазера с осени. В летнее время **обязательно пользуйтесь солнцезащитными средствами**.



Можно ли умываться водой из-под крана?

Вода в наших кранах неидеальная. Для сохранения водопроводных труб в горячую воду добавляют немного щелочи. Из-за этого **городская вода всегда щелочная**, что для кожи не очень хорошо. Можно умываться холодной водой, однако это не всегда возможно. В данной ситуации **оптимально использовать тоник**. Он отлично убирает щелочную среду и восстанавливает pH кожи.

Мицеллярная вода может стать хорошей альтернативой только в том случае, если в ее составе **нет ПАВов и эмульгаторов, которые разрушают роговой слой кожи**. Если вы не умеете читать составы, рекомендую всегда **смывать мицеллярку водой и обязательно использовать тоник**.

Вот хорошая мицеллярная вода, которую можно не смывать:

[Посмотреть на сайте*](#)

*Кнопка кликабельна :)



Я уже давно не подросток,
но на лице то и дело
появляются прыщики. Почему?

В первую очередь я рекомендую **проверить гормональный фон** и получить консультацию у гинеколога-эндокринолога.

А также **обратить внимание на питание, состояние иммунитета, лимфатической системы** и количество стресса в жизни.

Питание напрямую отражается на лице. Сахар, например, стимулирует выработку инсулина, избыток которого вызывает прыщи. **Избегайте продуктов с высоким гликемическим индексом**, в которых много сахара. **Таких как:** белый хлеб, газировка, шоколадные батончики и пиво. Молочные продукты **вызывают отеки и увеличивают выработку кожного сала.**



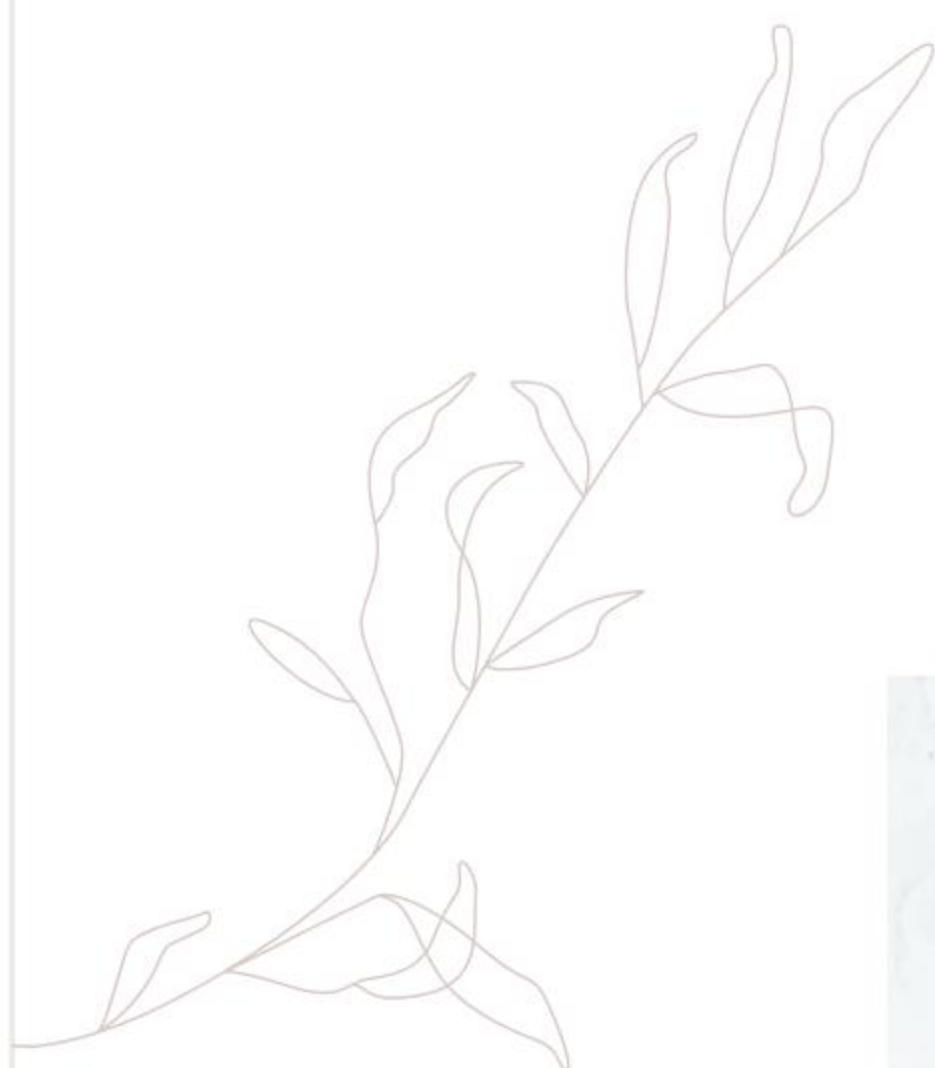
Live Check



Стресс может стать спусковым крючком для появления прыщей. Он может сбить гормональный фон и стать причиной нарушения работы центральной нервной системы.

В результате стресса в крови **увеличивается количество гистамина.** Он вызывает процесс похожий на аллергическую реакцию и способствует образованию прыщей.

Старайтесь не допускать переохлаждений. Голые щиколотки, короткие курточки, отсутствие шарфов и шапок в холодное время года — все это резко понижает иммунитет.



Как избавиться от прыщиков
на спине? И на груди!
От чего они там?

Если высыпания появляются на теле, это говорит о том, что лимфа загрязнена. Очень важно запустить лимфу и очистить ткани от токсинов.

Самый простой способ — солевая ванна. Растворяем в ванне теплой воды 1 кг соли. Рекомендую соли Мертвого моря, но обычная поваренная тоже подойдет. Принимайте ванну 15-20 минут, соль не смывайте, просто промокните полотенцем.



Обратите внимание на питание. Выбросьте из рациона фастфуд\алкоголь\молочку, сократите количество потребляемого сахара.

Наладьте питьевой режим. Выпивайте в течение дня 6-8 стаканов чистой воды.

Чтобы быстро подсушить высыпания на теле, **используйте классическое дегтярное мыло.**

После высыпаний на теле часто остаются пятна. Чтобы убрать их, **используйте мыло с кораллами.**

[Посмотреть мыло на сайте](#)



Или гель с бодягой

[Посмотреть гель на сайте](#)

Как сузить поры на Т-зоне?

Наши поры по форме похожи на воронку, которая расширяется к поверхности кожи. Если мы шлифуем поверхность кожи, то мы снимаем верхнюю часть воронки. Шлифовать кожу можно пилингами с фруктовыми кислотами. Курс пилингов лучше начать осенью, когда нет активного солнца.

Для сужения пор также очень важно правильно очищать кожу ежедневно и раз в неделю делать глубокое очищение по следующей схеме:

- **№1.** Легкий пилинг
- **№2.** Очищение маской с коалином (белая глина)
- **№3.** Крем с себорегулирующими компонентами



Ежедневно можно добавлять спонжи или щеточки для брашинга.



Спонжик конняку

[Посмотреть на сайте](#)

Мягкая щетка для очищения

[Посмотреть на сайте](#)



Почему нельзя самой выдавливать прыщики?

Вот как все происходит:

Была сальная железа, к ней присоединилась бактерия и спровоцировала воспаление. Сальная железа отекает. Иммунная система активизируется, **начинает гасить воспаление** и часто успешно с этим справляется.

Если не удалось быстро победить воспаление, к его очагу спешат лейкоциты. **Они убивают бактерию, но при этом и сами погибают** — появляется гной. Руки тянутся этот гной выдавить.

И часто получается так:

Выдавливаем прыщик наполовину, при этом рвем капсулу прыща, и **инфекция распространяется дальше, воспаление становится больше**. Те, кто особенно любят давить прыщи, часто распространяют инфекцию по всему лицу.

Как избавиться от следов, которые оставляют прыщи?

Пятнышко от прыща — это продукты распада клеток, которые **после воспаления остаются в межклеточном пространстве**. Венозная и лимфатическая система их потихоньку выведут, но **мы можем им помочь** улучшением микроциркуляции крови.

Как помочь?

- **№1. Щипковый массаж.** После очищения и перед нанесением крема легонько пощипайте кожу.
- **№2. Гель с бодягой, его можно купить в аптеке.** Если найдете только порошок, разведите его в воде до состояния густой кашицы. Гель или смесь нанесите на лицо на 10-15 минут, затем смойте теплой водой.
- **№3. Кремы со следующими компонентами в составе:** арбутин, азелаиновая кислота, витамин С.

Состав средств – что плохо, а что хорошо?

Сосредоточимся на тех компонентах, которых в составе вашей косметики *точно быть не должно*:

№1

Большое количество продуктов нефтехимии в составе. Мы уже говорили, что сами по себе они не критичны. Они создают на кожу пленочку, которая защищает от обезвоживания.

Но если в составе продукты нефтехимии преобладают, то это значит, что в средстве нет активных веществ, которые будут питать и увлажнять кожу. Старение с такой косметикой будет прогрессировать.

№2

Агрессивные ПАВ. Они разрушают роговой слой и ослабляют иммунитет кожи.

№2

- Sodium lauret sulfate – его **лучше вообще избегать**;
- Sodium lauryl sulfate, potassium lauryl sulfate – должны быть на 3-4 позиции в списке ингредиентов на этикетке.

№3

Спирты в составе. Они также растворяют полезный липидный слой кожи.

Среди агрессивных спиртов:

- Alcohol
- Isopropyl Alcohol
- Denat Alcohol
- Butylene Glycol



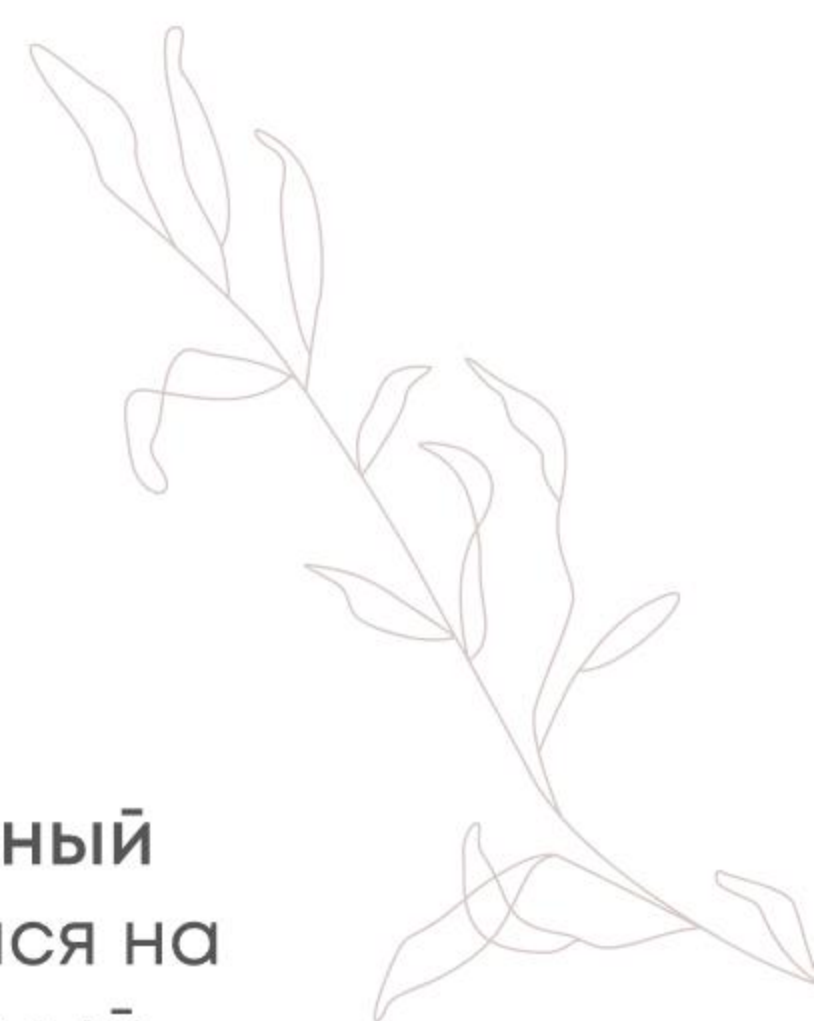
Как убрать чёрные точки? Что не помогает вообще!



Черная точка — это сальный секрет, который окислился на воздухе. Отсюда его темный цвет. Выдавливать черные точки **КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ!**

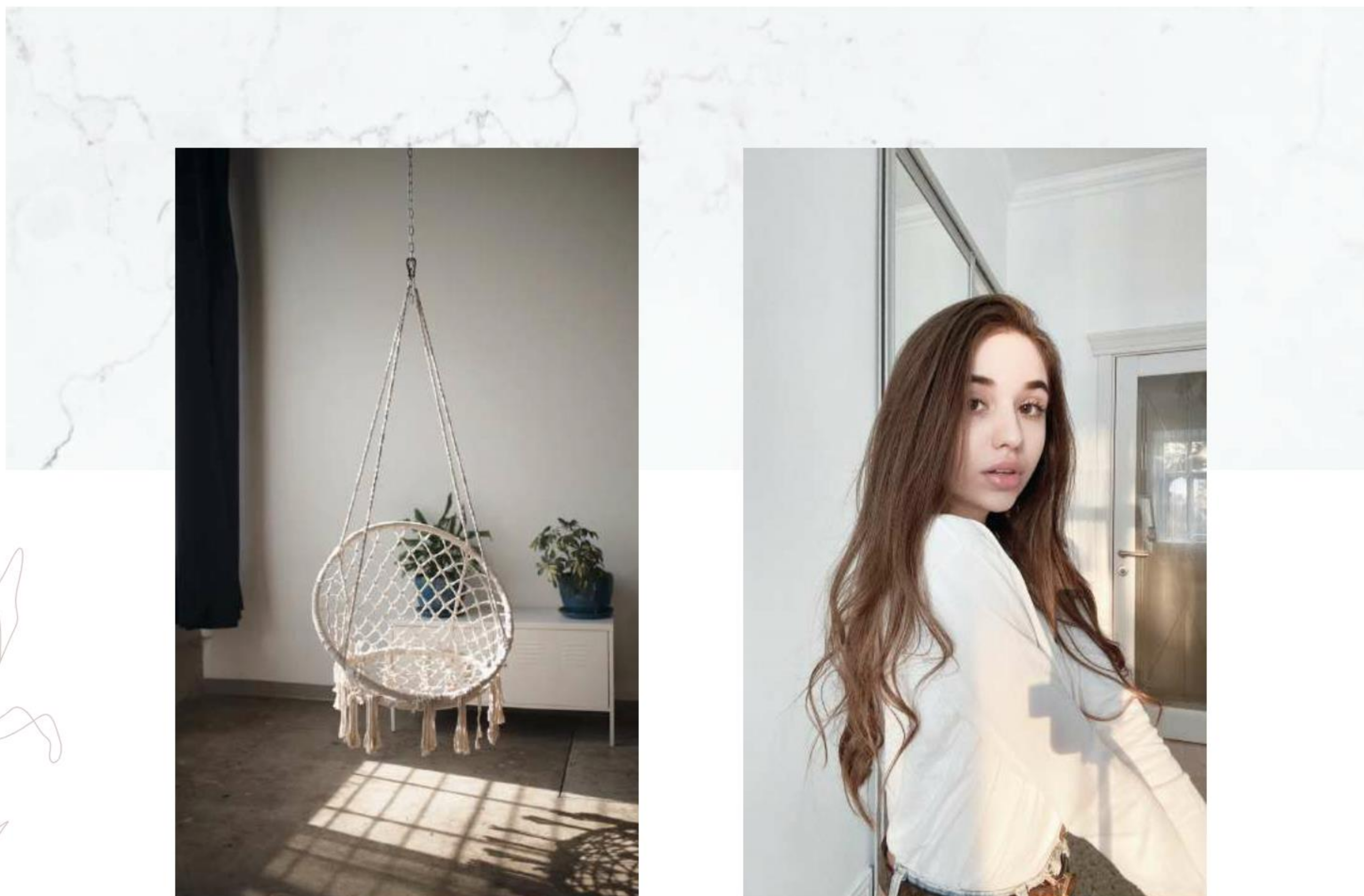
Выдавливание вызывает стресс, сальная железа **стремится скорее наполниться вновь**, и пора становится еще шире.

Ультразвуковая чистка хорошо шлифует кожу, **пора от этого визуально сужается**. Можно делать процедуру в салоне либо **купить домашний аппарат для ультразвука**.



Есть смысл не выскабливать пору, а осветлять ее содержимое. С этим отлично справляются маски с белой глиной и различные салфетки от черных точек.

Посмотреть средство на сайте



Как следить за кожей в холодное и тёплое время года?



Зимой **старайтесь употреблять в пищу больше жиров**. Авокадо, растительные масла, семечки, орехи, жирные сорта рыбы — хотя бы **одна из этих позиций должна быть на вашем столе каждый день**.

За счет отопления воздух в помещениях сухой, поэтому следите, чтобы **в составе дневных кремов были масла, а в ночных — увлажняющие компоненты**. Очищение зимой всегда более мягкое.

А вот летом, особенно если в течение дня на коже есть сильный блеск, **можно использовать более сильные умывающие средства**. А также солнцезащиту при УФ-индексе больше 5. **Увлажнение летом легкое, включите в уход антиоксиданты**.



Накануне менструации у меня на лице всегда появляются прыщики...

Можно ли этого избежать?

Прыщики накануне менструации **сигналят о том, что есть застой в лимфатической системе.**

На фоне гормональных перестроек он **дает о себе знать** высыпаниями.



Для минимизации накопления шлаков **позаботьтесь о том, чтобы в вашем рационе не было вредной пищи.** Уберите сладкую, жареную и жирную еду.

Пейте много воды. Не устану это повторять, но употребление 8 стаканов чистой воды в день **поможет предотвратить застой лимфы** и обеспечит хорошую работу солевых желез.

Запустить лимфу **помогут также солевые ванны,** лучше сделать их курсом каждый день. И не пренебрегайте банькой.

После умывания появляется чувство стянутости, и крем не помогает. Что делать?

Попробуйте провести эксперимент. Не наносите крем сразу после умывания, даже если кожу сильно стягивает. Походите с «голым» лицом хотя бы минут 20.

Если чувство стянутости все еще есть, **виной всему слишком агрессивное очищение.** Оно вымывает полезные липиды с поверхности кожи, вызывает неприятное чувство стянутости и может стать причиной шелушения.

Совет:

Обратите внимание на состав своего очищающего средства и замените его на более мягкое.



Что делать, если нет денег на косметолога?

Для начала **нужно определить тип кожи и подобрать правильный уход**. Лучше если он будет от одного производителя, линейки при этом могут быть разные. Начать подбирать уход проще всего с ночного крема.

Раз в неделю **делайте глубокое очищение**. Используйте пилинг или скраб, затем увлажняйте кожу. Если нет активных высыпаний, то **хороший эффект даст дренажный массаж по крему**. Он поможет улучшить цвет кожи, снимет отеки, уменьшит пятна после высыпаний.



Уход за губами

Вот рецепт эффективного сахарного скраба для губ:

Возьмите:

- 2 чайные ложки сахара
- 1 чайную ложку мёда
- 1 чайную ложку масла миндаля (можно найти в аптеке). Если не найдёте, можно взять оливковое масло.

Смешайте все эти ингредиенты, нанесите на губы и аккуратно помассируйте 1-2 минутки.

Смойте теплой водой, а потом нанесите витамин Е. Он продаётся в баночках или капсулах в любой аптеке.

Трекер привычек

Привычка: _____

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

Привычка: _____

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

Привычка: _____

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

Привычка: _____

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

Привычка: _____

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

Привычка: _____

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

Месяц: _____

Трекер: «Пей больше воды»

День №1: 

День №2: 

День №3: 

День №4: 

День №5: 

День №16: 

День №17: 

День №18: 

День №19: 

День №20: 

День №6: 

День №7: 

День №8: 

День №9: 

День №10: 

День №21: 

День №22: 

День №23: 

День №24: 

День №25: 

День №11: 

День №12: 

День №13: 

День №14: 

День №15: 

День №26: 

День №27: 

День №28: 

День №29: 

День №30: 

Месяц: _____

Мой уход на
каждый месяц:

Мой уход на
каждую неделю:

Мой уход на
каждый день:

Трекер: «Мой бьюти-уход»

Месяц: _____

Моя кожа: _____