

Проблема № 2: Темные круги под глазами

Кто виноват? Недосып, стресс, неправильное питание.

Что делать? Кожа вокруг глаз очень тонкая и нежная — примерно в четыре раза тоньше, чем на других участках лица. Под влиянием негативных факторов кровь начинает застаиваться в капиллярах и на поверхность выползают «синяки». Часто для того чтобы избавиться от незваных гостей, нужно просто пересмотреть режим дня. Возьми за правило отправляться в царство Морфея не позднее десяти вечера и проводить там не менее шести часов. Также полезно сократить время, которое ты проводишь перед компьютером или экраном смартфона. От перенапряжения глазных мышц под кожей лопаются капилляры — и привет, темные круги под глазами! Ну и, конечно, стоит обратить внимание на продукты, которые ты ешь. Не увлекайся солениями, копченостями, острыми приправами и фаст-фудом.

**Проблема № 3: Серый цвет лица**

Кто виноват? Замедление процесса обновления кожи, дефицит витаминов, загрязненный воздух.

Что делать? Если ты являешься обладательницей жирного типа кожи, то, с большой вероятностью, тусклый цвет лица связан с нарушением процессов естественного обновления верхнего слоя эпидермиса. Проще говоря, избыток кожного сала приводит к тому, что ороговевшие частички кожи намертво склеиваются друг с другом и категорически отказываются покидать насиженные места. Им нужно помочь. Посели на полочку в ванной скраб, пилинг-скатку или гоммаж. Пользуйся этими средствами два раза в неделю. Только не чаще, иначе рискуешь нарушить липидный баланс кожи и только усугубить уже имеющуюся проблему. Если беда пришла не одна и вместе с серым цветом лица тебя беспокоят ломкие ногти и выпадение волос, то причину этих неприятностей нужно искать в авитаминозе — нехватке витаминов. Как с ним бороться, ты и сама наверняка знаешь: налегай на фрукты и овощи, а при желании можешь пропить курс поливитаминов. И почаще дыши свежим воздухом. Только не вблизи автомобильных дорог, а в парке или в лесу.

Текст Екатерина Морева



На лице написано

Кожа, как лакмусовая бумага, сообщает о проблемах внутри и вокруг нас. Главное вовремя реагировать на сигнал.

Проблема № 1: Обезвоженная кожа

Кто виноват? Неправильно подобранные уходовые средства, дефицит жидкости, нехватка жирных кислот в рационе.

Что делать? От недостатка влаги может страдать кожа любого типа. Сухая или нормальная становится шершавой, появляется ощущение стянутости, особенно после контакта с водой: хочется поскорее нанести крем, чтобы снять дискомфорт. Жирная или комбинированная начинает предательски блестеть, поскольку дефицит жидкости приводит к избыточной выработке кожного сала. Чтобы исправить любую из этих проблем, нужно на время отказаться от использования мыла, спиртосодержащих тоников и жестких скрабов. Выбирай очищающие средства с нейтральным pH, без щелочи и агрессивных поверхностно-активных компонентов (ПАВ) в составе. Регулярно наноси на кожу легкий по текстуре увлажняющий крем и не ленись раз-два в неделю пользоваться масками на основе гиалуроновой кислоты. И обязательно добавь в меню продукты, богатые полиненасыщенными жирными кислотами. Особенно много их в скумбрии, сельди, льняном масле и грецких орехах.

Невероятно, но Факт!

Каждую минуту с тела человека осыпается около 40 тысяч ороговевших чешуек кожи.

Пыль, которая скапливается в квартире, на 50% состоит именно из них.

За всю жизнь с человека слетает около 16-18 кг омертвевших клеток эпидермиса.

Толще всего кожа на стопах (здесь она может достигать 2 миллиметров в толщину), а тоньше – на веках (около 0,2 миллиметра).

На коже постоянно живет около миллиарда бактерий разных видов.

