

10 шагов к красивой коже

Наверняка ты, как и все девчонки в нашей редакции, уже перепробовала кучу рецептов домашних масок, а возможно, даже пыталась избавиться от высыпаний на лице силой мысли (и такое у нас было), но состояние кожи тебя всё равно не радует. Может, дело не только в масочках и кремах? Оказывается, есть определённые правила, которые помогут сделать кожу лучше без использования дорогих уходовых штук. Всё очень просто, записывай...

Не забывай пить воду

Да-да, мы каждый раз об этом говорим, но вода и правда обладает какими-то волшебными свойствами: увлажняет кожу, улучшает её цвет, предупреждает появление морщинок. Главное правило — ежедневно выпивать достаточное количество чистой воды, а свою норму можно рассчитать, умножив свой вес на 30. Например, при весе 55 кг тебе нужно будет выпивать по 1650 мл воды в день.



Вытирай лицо бумажным полотенцем

С умывания начинается и заканчивается наш день, а для того чтобы убрать влагу с лица, мы обычно используем тканевое полотенце. Скорее всего, помимо тебя, этим полотенцем пользуются все твои домочадцы, да и висит оно на крючке уже несколько дней...

Если тебе сложно найти одноразовые полотенца, используй обычное, но пусть оно будет только твоим. Так ты будешь точно знать, сколько дней им пользоваться, и вовремя станешь его менять.

Как насчёт бумажных полотенец? Во-первых, они легко и без лишнего трения впитывают влагу, а значит, такое полотенце уберёт твою кожу от микротравм и раздражения. Во-вторых, на одноразовых бумажных полотенцах и салфетках не скапливаются бактерии, а многоразовые полотенца этим похвастаться не могут.



Не трогай лицо руками

В течение дня на твоих руках скапливается куча бактерий, даже если ты сидишь дома и, кажется, не трогаешь ничего грязного. Если ты любительница потрогать лицо, значит, бактерии с рук попадают прямоком на него, а от этого появляются прыщи и воспаления.

Перед тем как прикоснуться руками к лицу, не забудь тщательно помыть их, а если доступа к воде и мылу нет, носи в сумочке дезинфицирующее средство для рук. А ещё не забывай протирать свой телефон, который ты наверняка постоянно берёшь в руки и прикладываешь к лицу.

Следи за рационом

То, что мы едим, влияет на состояние кожи, и чем больше в нашей тарелочке вредностей, тем выше вероятность заработать проблемы с кожей. Старайся делать свой рацион сбалансированным, разнообразным и богатым витаминами. Это не значит, что на шкафчик с вкусняшками пора вешать замок. Не отказывайся полностью от вкусностей, ведь такие резкие перемены в рационе вызовут у организма стресс, а он нам точно не нужен.

Не забудь смывать косметику перед сном

После долгой прогулки с подружкой забыла смыть макияж и прямо так, при полном боевом раскрасе, легла спать? Как же мы тебя понимаем! Но давай посмотрим, что происходит с нашей кожей в этот момент: поры забиваются остатками косметики, ороговевшие клетки кожи не отшелушиваются, результат — несколько новых прыщей наутро. Найди пару минут перед сном, чтобы смыть макияж и не рискнуть своей красивой кожей.



Не забывай про наволочки

Вот представь: умылась вечером, нанесла ночной крем, легла спать, а на утро проснулась с прыщами на лице! И где же тут магия смыва перед сном макияжа? Хм, а давай-ка вспомним, когда в последний раз ты меняла наволочку.

Наволочка впитывает твой ночной крем, бережно хранит частички ороговевшей кожи и служит идеальной средой для бактерий. Вот такой микс оказывается на твоём лице каждый раз, как ты плюхаешься в кровать. Поэтому вот тебе совет: меняй наволочку хотя бы раз в неделю, и прыщей на твоём личике будет меньше.



Матирующие салфетки

Чем теплее становится на улице, тем сильнее «жирнится» кожа, а чем сильнее она «жирнится», тем больше пудры мы используем. Если несколько раз в день вот так матировать кожу, то к вечеру на лице образуется толстый слой косметики. Такая вредная маска из пудры забьёт поры, вызовет раздражение и приведёт к новым воспалениям на твоём лице.

Матирующие салфетки, которые можно найти в любом косметическом магазине, помогут убрать жирный блеск, спасут твой макияж, увлажнят кожу и уж точно не забьют поры.

Давить или не давить?

И всё-таки давить прыщи не стоит. Конечно, можно дожидаться, пока они созреют и аккуратно, чистыми руками избавиться от них. Но если вдруг решишься на такой шаг, подумай, к каким последствиям это может привести.

Маленький выдавленный прыщик может оставить после себя рубец, а он уже, в отличие от прыщика, который и без твоего участия пройдёт через пару дней, будет на твоём лице всю жизнь.

Давай не будем рисковать и просто подождём, пока прыщ пройдёт сам собой. Чтобы ожидание не было таким мучительным, продолжай ухаживать за кожей: увлажняй её, сократи использование косметики, хорошо питайся и пей свою норму воды.

Не пользуйся просроченной косметикой

В лучшем случае просроченная косметика потеряет эффективность, её стойкость уменьшится, она начнёт неравномерно ложиться, а ты не сможешь делать сногсшибательный макияж.

Но это ещё не так страшно. Косметика с истёкшим сроком годности может привести к раздражению кожи и даже дерматиту. Следи за датой на упаковке и без сожалений избавляйся от помадок и кремов, которые отслужили своё.



Для того чтобы косметика не испортилась раньше времени, храни её в тёмном прохладном месте, например в косметичке или ящике стола. Хорошо закрывай крышку тональника или туши, а перед тем как наносить средства на лицо, хорошо помой руки.

Мои кисти для макияжа

Очищение кисточек и спонжей для макияжа — как уборка в комнате: не самая интересная, но просто необходимая задача. Остатки старой косметики, поселившиеся на твоих любимых кисточках, могут стать причиной настоящей катастрофы для кожи. Кисточки для макияжа как губка собирают всё, что находится на лице: кожный жир, пыль, ороговевшие частички кожи. Взять бы и отмыть кисти от этого безобразия сразу после нанесения макияжа! Но часто на это просто нет времени, и на следующее утро мы используем спонжи и кисти с остатками вчерашних теней и тоналки.

Грязные кисти для макияжа могут не только стать рассадником для бактерий, но и испортить твои тени и сократить срок годности косметики. Так что водные процедуры для кисточек и спонжиков просто необходимы!

Чем чаще ты моешь кисти, тем дольше они прослужат. При регулярном очищении кисть будет лучше держать форму и останется мягкой.

