



**Визначення типу шкіри на різних ділянках
обличчя та складання правил догляду за
власною шкірою**

Які типи шкіри обличчя існують?

- Прийнято виділяти чотири основних типи шкіри, в саме:
- нормальна шкіра;
- жирна шкіра;
- суха шкіра;
- Змішана шкіра.



Здорова, нормальна шкіра обличчя

- Така шкіра має приємний рожевий або бежевий відтінок, вона гладка та м'яка на дотик, майже завжди виглядає матовою, чистою і пружною. Нормальна шкіра прекрасно переносить теплу і суху погоду, вітер і мороз, адже рівень зволоження і природного захисту у цього типу ідеальні.
- Тим не менше, навіть щасливі володарки нормальної шкіри не повинні забувати про те, що їй потрібен постійний та дбайливий догляд, який включатиме в себе очищення, живлення та захист.

Суха шкіра

- Цей термін використовують для того, щоб описати тип шкіри, яка по тій чи іншій причині виробляє менше шкірного сала, аніж потрібно. Через дефіцит шкірних виділень таким тканинам недостатньо ліпідів, які утримую вологу в глибоких шарах і відповідають за формування захисного бар'єру на поверхні.
- **Основні ознаки:** суха шкіра надзвичайно тонка і ніжна, матова, але нерідко має тьмяний відтінок. Розширені пори на ній відсутні, поверхня не блищить. Тим не менше, володарки цього типу шкіри часто стикаються з такими проблемами, як подразнення, почервоніння і відчуття стягнення. Варто сказати, що за рахунок дефіциту вологи така шкіра більше схильна до старіння — наприклад, перші дрібні мімічні зморшки на ній можуть з'являтися все після 25 років.

Догляд за сухою шкірою

оскільки суха шкіра страждає від дефіциту вологи, то надзвичайно важливо регулярно і правильно її зволожувати, використовуючи відповідні косметичні засоби. Такий тип надзвичайно чутливий до холоду, вітру, морозу і ультрафіолету, тому в холодну пору року варто використовувати захисні поживні креми, а влітку наносити на шкіру креми з ультрафіолетовими фільтрами. Ні в якому разі не можна очищувати суху шкіру засобами, у складі яких присутній етиловий спирт.

Жирна шкіра та її ознаки

- Якщо річ іде про жирну шкіру, то мається на увазі тип шкірних покривів, для яких характерне надмірне вироблення шкірного сала. До речі, проблемна шкіра найчастіше буває саме жирною, оскільки на фоні підвищеного синтезу сального секрету нерідко закупорюються сальні залози, що в подальшому супроводжується запальним процесом.
- **Причини:** існує багато причин підвищеного виділення сала. Наприклад, жирна шкіра на обличчі може бути зумовлена генетичною схильністю, гормональними змінами, неправильним харчуванням і, як наслідок, порушенням обміну речовин. Іноді подібна проблема з'являється на фоні сильного стресу, прийому певних медикаментів, використання неправильної косметики.

Правила догляду за жирною шкірою

Основним моментом догляду за цим типом шкіри є очищення. Безумовно, живлення і захист також важливі. Але перед використанням будь-якого засобу шкіру потрібно очистити. Спеціалісти рекомендують двічі в день вмивати обличчя теплою водою з якісним милом, знежирювати поверхню шкіри протягом дня лосьйонами (досить ефективними є ті, що містять спирт), час від часу проводити парові ванночки для обличчя, робити спеціальні маски і т.д.

Як виглядає комбінована шкіра?

- Комбінована шкіра поєднує в собі риси одразу обох типів, про що, власне, і свідчить її назва.
- **Причини:** такий тип шкіри розвивається під впливом комплексу факторів. Одні ділянки шкірних покривів продукують більше шкірного сала, ніж потрібно. В цей же час інші ділянки можуть страждати від дефіциту ліпідів.
- **Ознаки:** в більшості випадків шкіра в Т-зоні (лоб, ніс, підборіддя) є жирною, іноді з розширеними порами, чорними цятками, червоними плямами. А от шкіра на щоках може бути або нормальною, або сухою.
- **Особливості догляду:** догляд за цим типом шкіри досить складний, адже потрібно використовувати цілий комплекс засобів. Наприклад, ділянки Т-зони потрібно очищувати від жиру, а шкіру щік, навпаки, потрібно ретельно зволожувати.

Догляд за чутливою шкірою

Використання косметичних засобів, вмивання обличчя жорсткою водою або милом, неправильне харчування, вітер, холод чи спека — все це може привести до появи на шкірі подразнень і почервоніння. Чутлива шкіра обличчя більш схильна до різноманітних алергічних реакцій.

Звичайно ж, такий тип потребує ретельного і правильного догляду, який підібрати самотійно досить важко. В даному випадку краще відвідати кабінет косметолога і дерматолога. Окрім того, важливим моментом є визначення фактора, що привів до підвищеної чутливості шкірних покривів.

ЗМІНИТИСЯ?

слід зазначити, що тип шкірних покривів може змінюватись. Цей процес найчастіше пов'язаний з віковими змінами, але є й інші причини:

Досить часто зміна типу шкіри відбувається на фоні гормональних коливань, прийому певних ліків, включно з гормональними, зміна погоди чи кліматичного поясу, зловживання сонячними ваннами та солярієм.

Шкірні недуги, наприклад, екзема або псоріаз.

Системні захворювання організму (проблеми в роботі щитовидки, цукровий діабет тощо).

Зміна раціону, авітамінози, строгі дієти.

Постійний контакт шкіри обличчя з небезпечними хімікатами.

Саме тому потрібно ретельно спостерігати за станом шкіри, при необхідності змінюючи засоби для догляду.

Як визначити тип шкіри

- Для того щоб визначити тип шкіри, потрібно через 2 - 3 години після умивання промокнути її паперовою серветкою, цигарковим папером або докласти чисте скло (можна дзеркало). Якщо на склі або папері з'явиться масляниста пляма, значить, шкіра жирна, якщо плями немає, - шкіра суха або нормальна. Якщо ви сумніваєтеся в тому, чи правильно ви визначили ваш тип шкіри, проконсультуйтеся у спеціальному відділі при косметичному магазині або аптеці (такі поради абсолютно безкоштовні). Фахівці із задоволенням допоможуть вам.

Догляд за руками.

- **Харчування і пом'якшення шкіри рук**
- Руки, як і будь-яка інша частина нашого тіла, для підтримки краси і молодості, здоров'я і привабливості, вимагають постійного і грамотного догляду. Тонка, що містить мало сальних залоз шкіра рук дуже тендітна, вона легко вразлива і часто страждає від сухості.
- Різкі коливання температури, часті контакти з холодною водою, вплив холоду викликають пошкодження шкіри рук, провокують появу тріщин. Тому рук так необхідний захист і підживлення жирних кремів з поживними добавками.
- Існує безліч кремів, желе, гелів, інших косметичних засобів, розроблених і створених косметичними фірмами, які служать одній меті: допомогти шкірі рук зберегти здоровий вигляд.

Догляд за руками взимку

- Обвітрені на морозі червоні руки виглядають дуже непривабливо, тому взимку вони потребують більш ретельного і спеціального догляду. За 30-40 хвилин до виходу на вулицю нанесіть на руки живильний крем і гарненько ввітріть його, щоб не залишалось жирного блиску. Безпосередньо перед виходом можна нанести ще один шар захисного крему. Він утворює на шкірі плівку і оберігає руки від холоду. І зрозуміло, не варто знімати на морозі рукавички без крайньої необхідності. Якщо від холоду шкіра рук почала псуватися, краще зайнятися нею відразу. Особливу увагу слід приділити рукам ввечері. Дуже корисні спеціальні ванночки, після яких необхідно нанести зволожуючий крем, бальзам або живильну маску для рук. Посилити дію крему або маски допоможуть целофанові рукавички і надіті на них зверху полотняні або вовняні рукавиці. Саме так крем вбирається краще.

Режим дня

- Зверніть увагу на свій розпорядок дня. Бажано знаходити час для прогулянок на свіжому повітрі - центральне опалення і велика кількість техніки в приміщенні сушить волосся і шкіру. Забезпечте собі тривалий сон - лягати краще до десяти годин вечора. Організм по-справжньому відпочиває і відновлюється в години до півночі. Тому краще лягти раніше і встати раніше, ніж компенсувати недолік сну ранковими годинами.