

КОЖА

Кожа покрывает всё тело человека, защищает его от воздействия внешней среды. Через поры (отверстия) кожи выделяются пот, жир. По степени выделения жира различают тип кожи.



- Кожа лица бывает нескольких типов: это нормальная, сухая, жирная и комбинированная.
- Кожа лица нормального типа выглядит всегда хорошо, на ней нет никаких высыпаний, шелушений, нормальная кожа лица отличается хорошей эластичностью и упругостью, она имеет здоровый розовый оттенок. Нормальная кожа лица имеет хороший запас влаги. К сожалению, в большинстве случаев такой тип кожи встречается крайне редко.



ИЗУЧАЕМ РАЗДЕЛ «УХОД ЗА КОЖЕЙ»

Почему необходимо пользоваться средствами по уходу за кожей?

- Для поддержания, улучшения и сохранения нашей естественной красоты
- Чтобы защитить кожу от негативного воздействия солнца, окружающей среды и других вредных факторов



Определим тип кожи

Тест на определение типа кожи

1. Как Вы охарактеризуете состояние кожи после умывания:

- Чувство комфорта и чистоты
- Ощущение "стянутости" в основном в области щек
- Очень редко возникает чувство "стянутости"
- Ощущение "стянутости", сухости кожи по всему лицу

2. Насколько выражены поры на Вашем лице?

- Хорошо заметны по всей поверхности лица, расширены
- Поры более заметны в области Т-зоны
- Маленькие
- Почти незаметны

3. Как часто у Вас на лице появляются прыщи и угри?

- Достаточно часто
- Чаще всего в области Т-зоны
- Как правило, один раз в месяц
- Практически никогда

4. Склонна ли Ваша кожа к шелушению?

- Практически никогда
- Иногда на щеках
- Время от времени
- Часто

5. Как выглядит Ваша кожа к полудню?

- Жирный блеск по всей поверхности лица
- Жирный блеск в области носа и лба
- Ни сухая, ни жирная
- Матовая, никогда не блестит

6. Меняется ли состояние Вашей кожи в зависимости о времени года?

- Кожа всегда кажется жирной, летом чаще возникают прыщи и угри
- Кожа летом более жирная, чем зимой
- Кожа хорошо переносит жару и холод
- Кожа чувствительна к перемене погоды, особенно к холоду

6-9 баллов - Жирная/проблемная

10-16 баллов - Комбинированная (смешанная)

17-18 баллов - Нормальная

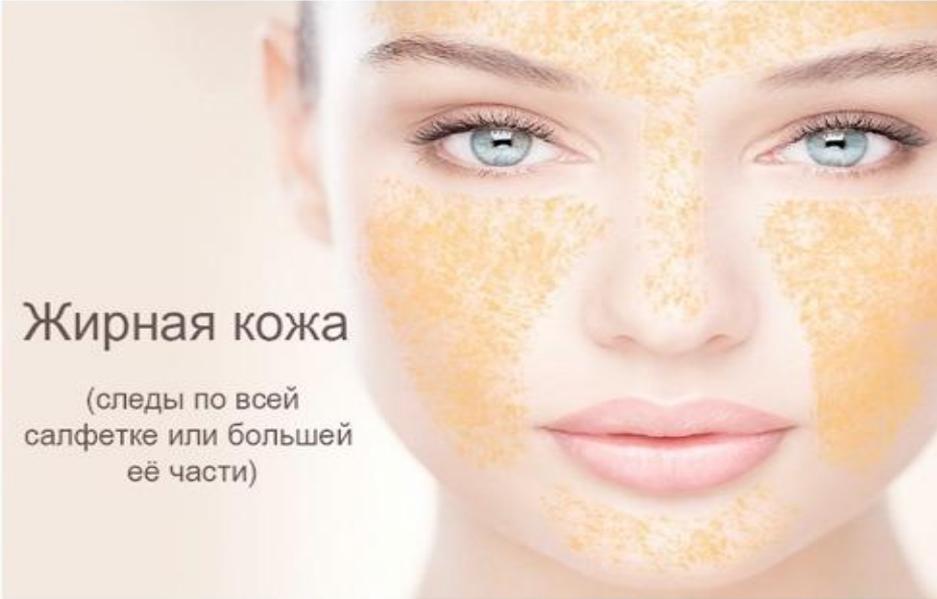
19-24 балла - Сухая/чувствительная

Определить тип кожи с помощью салфетки



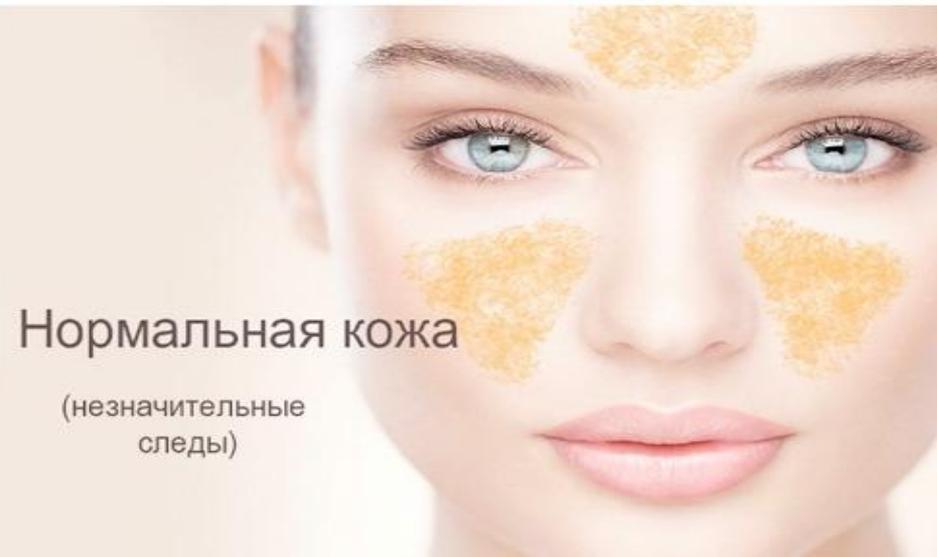
Сухая кожа

(салфетка без
видимых следов)



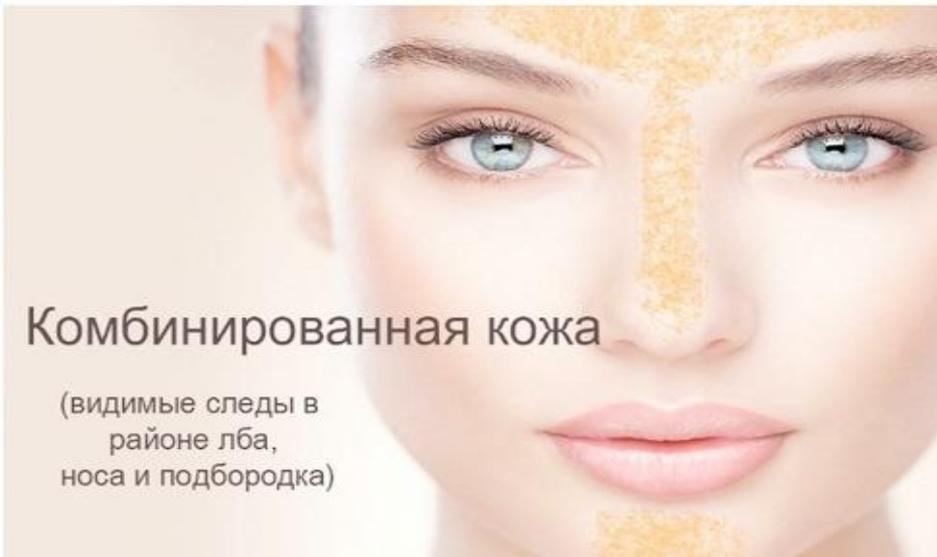
Жирная кожа

(следы по всей
салфетке или большей
её части)



Нормальная кожа

(незначительные
следы)



Комбинированная кожа

(видимые следы в
районе лба,
носа и подбородка)

Основные характеристики каждого типа кожи

Тип кожи	Сухая	Нормальная	Жирная	Комбинированная (смешанная)
Оттенок Кожи	Розово-желтоватый	Бежево-розовый	Желто-серый или землистый	Сочетает в себе два типа. Это сухая, иногда нормальная кожа в области щек и более жирная в Т-зоне (лоб, нос, подбородок)
Визуальные и тактильные характеристики	Нежная, тонкая, с маленькими порами	Мечта многих женщин: мягкая, гладкая, свежая, чистая, эластичная, умеренно матовая	Смотрится блестящей и масляной	
Склонность к несовершенствам	Склонность к шелушению, мелким морщинкам, глубоким складкам. Болезненно реагирует на умывание водой с мылом, появляется ощущение стянутости. При холоде и ветре может возникнуть покраснение и шелушение	Как правило, отсутствуют красные пятна или воспаленные участки. Поры небольшие. Также на ней не увидишь угрей, черных точек и гнойных прыщиков	Склонность к высыпаниям. На ней видны расширенные поры. На носу, подбородке присутствуют черные точки, угри. Без ухода лицо выглядит грубо и неопрятно	

Для чего нужно очищать кожу?

- Каждый день на нашей коже оседают частички пыли. Смешиваясь с декоративной косметикой, внешние загрязнения создают своеобразную маску, которая мешает кислородному обмену, основательно забивает поры и провоцирует воспаления. Не стоит забывать и о том, что кожа – орган выделительный: она загрязняется не только внешне, но и изнутри. Себум (кожное сало) выделяется постоянно, даже ночью – вот почему очищать кожу нужно как по вечерам, так и по утрам.
- Главные задачи очищения:
- Избавление от загрязнений и кожного сала
- Демакияж, то есть снятие макияжа
- Эксфолиация – отшелушивание отмерших частичек кожи
- Удаление остатков косметических средств
- Регулярное очищение – основа красоты кожи. Оно обеспечивает ей здоровый внешний вид без покраснений и воспалений, а, кроме того, готовит к следующим этапам ухода.

Основные средства по уходу за кожей для демакияжа

- **Молочко**
- Несмотря на нежную текстуру, молочко хорошо удаляет загрязнения и не травмирует даже чувствительную кожу. Еще одно достоинство молочка – большое количество увлажняющих и питательных компонентов в составе. Средство не нужно смывать (хотя после его применения можно умыться, если такое желание есть).
- **Мицеллярная вода**
- Многие считают это средство универсальным, и не зря: в нем нет щелочи и мыла, оно не пересушивает кожу, при этом бережно очищая ее. Однако мицеллярная вода часто не справляется со стойким макияжем или большим количеством себума, поэтому подходит только для неглубоких загрязнений. Средство рекомендуется для сухой и чувствительной кожи.
- **Двухфазная жидкость**
- Настоящий must-have для девушек с сухой кожей и фанаток стойкого мейкапа. Благодаря формуле на основе масел двухфазная жидкость не пересушивает кожу, легко удаляет косметику и кожные выделения.
- **Пенка**
- В хорошей пенке должны присутствовать компоненты, которые обеспечивают мягкое очищение и не нарушают pH-баланс. Это средство с приятной текстурой больше подходит для ухода за сухой и чувствительной кожей. А для жирной кожи, которую отличает более плотная структура рогового слоя, такое очищение может оказаться недостаточным. Кроме того, пенки не всегда справляются с демакияжем, а частенько и не предназначены для него.
- **Гель**
- В большинстве своем гели предназначены для жирной и комбинированной кожи. Такие средства глубоко очищают поры, удаляют себум и обеспечивают матирующий эффект. Чтобы не пересушить кожу гелем, стоит искать средства, в составе которых используют исключительно мягкие ПАВ и ингредиенты с увлажняющими свойствами (например, аллантоин или бисаболол).

Средства для тонизирования и увлажнения

- **Очищающий тоник**
- Завершающий этап очищения, который поможет удалить с кожи микрочастицы декоративной косметики, засевшие в порах, а также остатки средств для демакияжа. Будьте внимательны к составу – некоторые тоники содержат спирт, который, как известно, сушит кожу.
- **Гидрофильное масло**
- Маслянистая текстура может не понравиться обладательницам жирной кожи, однако с очищением даже самого сложного макияжа такие средства справляются на пять. Причем, с плюсом! Гидрофильное масло буквально легко убирает косметику, не пересушивая и смягчая кожу.
- **К увлажнению можно отнести все возможные питательные и увлажняющие крема ,крем мыло на основе натуральных компонентов**

Дополнительные средства по уходу за кожей

- **Скраб**
- Помогает избавиться от отмерших частичек кожи и оказывает легкий массажный эффект. Поры очищаются, а цвет лица выравнивается. Использовать скраб рекомендуется не чаще 1-2 раз в неделю (вечером – самое оптимальное время), тщательно избегая кожи вокруг глаз: даже самые мелкие абразивные частички могут ее повредить или вызвать раздражение.
- **Очищающая маска**
- Чаще всего основным компонентом такой маски является глина. Она слегка подсушивает кожу, буквально вытягивая загрязнения из эпидермиса. Бонусом прилагается мощным матирующим эффектом. Маски с глиной подходят для проблемной и жирной кожи, а обладательницам комбинированной можно наносить их только на Т-зону.
- **Гоммаж**
- Гоммаж – это очень нежный пилинг, содержащий отшелушивающие компоненты и вещества, которые удаляют грязь. Средство очищает и выравнивает кожу и улучшает микроциркуляцию за счет небольшого массажного эффект
- **Термальная вода**
- это изначально целебная минеральная **вода** из подземных источников-гейзеров, богатая минералами, которая подходит для разнообразного целового применения. Увлажнение, лечение дерматитов, аллергии, очищения, увлажнения, закрепления макияжа и тд.

Состав очищающих средств

- **Состав очищающих средств**
- Кроме основной функции – удалять загрязнения – современные средства для очищения кожи обладают рядом дополнительных бонусов. В состав частенько добавляют компоненты для питания, увлажнения, смягчения и придания матовости.
- Какие ингредиенты можно отнести к категории самых важных?
- **Мягкие ПАВ**
- Предназначены для деликатного очищения кожи без пересушивания. Не разрушают гидролипидный барьер кожи, удаляют загрязнения:
- Каприл глюкозид (каприлил)
- Коко-бетаин
- Коко-глюкозид
- Кокамидопропил бетаин
- **Кислоты**
- Особенно важны в очищающих средствах для жирной и проблемной кожи. Кислоты помогают бороться с черными точками, очищают поры и отшелушивают микрочастицы кожи. А еще они обладают матирующим эффектом.
- Молочная
- Салициловая
- Гликолевая
- **Увлажняющие компоненты**
- То, что увлажнение необходимо только сухой коже – это миф. Зачастую причиной повышенного выделения себума (источник того самого жирного блеска) является именно обезвоживание. Поэтому увлажнять надо любую кожу.
- Растительный глицерин
- Пантенол
- Растительные экстракты
- **Натуральные масла**
- Смягчают кожу, поэтому особенно важны в составе средств для сухой и чувствительной кожи. Среди наиболее распространенных – кокосовое, миндальное, розовое, масло чабреца, розмарина.
- **Под запретом**
- Сульфаты, агрессивные ПАВ и минеральные масла.

Как выбрать средство

- Прежде всего следует отталкиваться от типа кожи:
- **Для сухой кожи**
- Данному типу рекомендуются средства с увлажняющими компонентами и растительными маслами в составе, чтобы питать и смягчать кожу, а также предотвращать шелушение и неприятное чувство стянутости после умывания. Наиболее подходящие средства: молочко, мицеллярная вода, двухфазные средства для умывания
- **Для комбинированной кожи**
- Для такой кожи очень важно соблюсти баланс: увлажнить сухие зоны и обезжирить участки с излишками себума. Т-зона слишком быстро обезвоживается из-за усиленной выработки кожного сала, а зона в области щек страдает от нехватки липидов, которые как раз помогают удерживать влагу. Для демакияжа подойдет мицеллярная вода, а для более глубокого очищения – пенка или гель. Для поддержания баланса рекомендуется один-два раза в неделю рекомендуется наносить на Т-зону маску на основе глины.
- **Для жирной кожи**
- Очищающий гель. Наиболее эффективен тот, что с кислотами (обеспечивают бережное отшелушивание) и цинком (помогает уменьшить интенсивность кожных выделений). Для дополнительного ухода 1-2 раза в неделю рекомендуется применять скрабы, гоммажи и глиняные маски.
- **Для проблемной кожи**
- Для очищения проблемной кожей, склонной к воспалениям, подойдут средства с противовоспалительными и успокаивающими компонентами. Очистку забитых пор лучше доверить молочку или мицеллярной воде, а избавиться от черных точек помогут маски и скрабы.

Повторим порядок ухода за

.....

Основные этапы ухода

1. Очистение. С помощью пенок, гелей, мылец с добавлением крема и воды температурой + 34°C. Можно применять сливки/молочко для дополнительного увлажнения, если кожа суховата.
2. Тонизирование. Необходимо для сохранения натурального тона кожи. Достигается с помощью подходящего тоника/лосьона. Но не спиртовыми – они сушат кожу. Можно их использовать только при жирной коже, время от времени, чтобы сузились поры. Как уже было сказано – препараты желательны одной марки.
3. Увлажнение. Для него выберем крем/гель. С повышенной жирностью к жи – исключительно водная основа. При сухой допустимо использовать жировую. А еще лучше – крем питательный. Он образует пленку, сберегающую влагу.
4. Питание. Лучше делать это на ночь с помощью ночного питательного крема. Не заменять дневным, а иметь в арсенале оба.
5. Пилинг. Необходим дважды в месяц, если сухая кожа, для жирной – еженедельно.
6. Маски. Раз или дважды в неделю. Использовать как натуральные продукты, так и специальную косметическую глину.

