

Как правильно ухаживать за кожей в течение дня? Красота и биоритмы

Многие замечают, что внешний вид может меняться по несколько раз за день. Что поделаешь, у кожи есть свои биоритмы. Секрет красоты в том и состоит, чтобы следовать им.

С 5 до 8 часов утра в организме активизируются гормоны. Благодаря этому все раздражения и покраснения, появившиеся вечером, проходят. Адреналин сужает сосуды. Давление повышается, а кровоснабжение тканей немного ухудшается. Отсюда и утренняя бледность. Не следует приступать к макияжу сразу после пробуждения, чтобы не переборщить с косметикой. Через час всё придёт в норму.

За ночь верхний слой кожи теряет влагу, поэтому морщинки становятся более выразительными. Не стоит огорчаться. Как только организм активизируется, водный баланс восстановится сам по себе. Чтобы ускорить этот процесс, необходимо побыстрее встать с постели, так как вертикальное положение стимулирует работу лимфодренажной системы.

После утренних очистительных процедур надо нанести на лицо дневной крем. Лучшее время для этого – между шестью и семью часами утра или между восемью и девятью. Любительницы просыпаться ближе к полудню не могут рассчитывать на активное проявление всех эффектов от утренних процедур: в неподходящее время кожа к уходу невосприимчива.

С 8 часов утра до полудня коже лица необходимы тонизирующие процедуры, так как активность сальных желез очень высока. Матирующие салфетки и компактная пудра должны быть под рукой. На прыщики можно нанести антибактериальный крем: активность бактерий вызывающих воспалительные процессы, в это время тоже возрастает.

С 12 до 3 часов дня все процессы в организме протекают медленнее, чем обычно. Обмен веществ ухудшается, кожа выглядит усталой. Почти все косметические процедуры в этот промежуток времени нежелательны – эффект будет почти нулевой.

Как правильно ухаживать за кожей в течение дня

Автор: admin

30.05.2014 20:48 -

С 3 часов дня до 5 вечера активизируется работа печени и кишечника, улучшается кровообращение. На кожу это влияет весьма благотворно – она разглаживается буквально на глазах. Это самое подходящее время для проведения любых косметических процедур (вплоть до обёртываний) и занятий фитнесом.

С 5 до 6 часов вечера рекомендуется проводить СПА-процедуры. Даже находясь на работе, можно сделать лёгкий массаж лица. Мягкими движениями следует немного помассировать лоб от середины вверх. Затем круговыми движениями пройти от крыльев носа к вискам и погладить нос от переносицы кончику.

С 6 до 8 часов вечера организм менее восприимчив к боли. Это подходящее время для депиляции, коррекции бровей и антицеллюлитных упражнений. Можно отправиться в сауну или принять расслабляющую ванну. Не следует тянуть со снятием макияжа – коже тоже необходим отдых.

С 8 до 9 вечера нужно провести вечерние косметические процедуры. После 30 лет ночной крем рекомендуется использовать ежедневно. Это следует делать правильно, чтобы исключить утренние отёки. Главное – наносить крем не непосредственно перед сном, а за час-полтора. Минут через 20 остатки крема надо тщательно убрать бумажной салфеткой. Если утром лицо отекло, то, возможно, ночной крем был неправильно подобран.

С 9 до 11 часов вечера активно вырабатывается гормон серотонин, настраивающий организм (и кожу тоже) на отдых. Деятельность всех органов замедляется, поэтому от плотных поздних ужинов лучше отказаться, дабы избежать лишних килограммов и целлюлита.

С 11 часов вечера до 5 утра клетки кожи активно восстанавливаются. Необходимое условие – крепкий, здоровый сон.

Автор - **Тамара Дубовская**

[Источник](#)