Автор: admin
14.02.2012 21:18 -

Что делать, если у вас расширенные поры и угревая сыпь?

Во все времена женщины уделяли большое внимание своей внешности. Уверенная походка, королевская осанка, яркая одежда - необходимые атрибуты привлекательности. Но, пожалуй, самый важный аспект неотразимости - красивая, ухоженная кожа.

У каждого возраста свои проблемы. Так, например, иметь угревую сыпь в 15-16 лет - абсолютно нормально, а если Вам 25? Но на свете нет безвыходных ситуаций! И в 16, и в 25 можно выглядеть на все 100, если приложить немного стараний, огромное терпение и желание!

Для начала общие правила... Если у вас расширенные поры, в первую очередь уменьшите потребление жирной пищи, чипсов, сладкой газировки. Пейте по 2 литра воды в день. Следите за тем, чтобы косметика, которой вы пользуетесь, была некомедогенной (то есть, не запечатывающей поры) и нежирной. Если вы используете румяна, то выбирайте румяна-пудру, а не крем. Вашей коже требуется регулярный уход. Утром и вечером умывайтесь, применяя гель для жирной кожи. Ополаскивайте лицо холодной водой. И ни в коем случае не забывайте о тонике. Можете пользоваться тоником со слабым содержанием спирта. Это стягивает поры. Днем наносите матирующий (убирающий жирный блеск) увлажняющий крем.

Для ночи выбирайте какой-нибудь специальный крем. Раз в неделю проводите чистку кожи и делайте себе маску из глины. Ну а теперь перейдем к домашним, но весьма эффективным средствам...

Тоник Вскипятите 500 мл воды, бросьте в нее горсть розмарина и оставьте на слабом огне до тех пор, пока не уварится вдвое. Снимите с огня, процедите, остудите и добавьте сок одного лимона. Храните в прохладном месте. Протирайте лицо с помощью ватного тампона либо утром и вечером, если у вас действительно сильно расширенны поры, либо только вечером. К тому моменту, когда тоник закончится, ваши поры должны уменьшиться в размерах. В дальнейшем, чтобы поддерживать достигнутый результат, используйте тоник 2 раза в неделю.

Водяная баня В кипящую воду добавьте одинаковое количество листьев мелиссы, мяты, петрушки, чабреца. Накройте голову полотенцем и постойте над паром 5-8 минут. Чистит и сужает поры.

И несколько масок...

Очищающая маска Смешайте половину столовой ложки оливкового масла, половину столовой ложки воды и столовую ложку косметической глины. С помощью кисточки нанесите смесь на лицо. Как только маска высохнет, смойте ее теплой водой. Протрите лицо тоником, нанесите увлажняющий крем.

Маски, стягивающие поры

Помидорная маска (если у вас чувствительная кожа, то делать не стоит)Раздавите два спелых помидора, сцедите сок. В мякоть добавьте 100 мл молока и поставьте на некоторое время в холодильник. Холодную массу нанесите на лицо и оставьте на 10 минут.

Огуречная маска Пропустите огурец через миксер, отожмите сок и смешайте его с 2 столовыми ложками косметической глины. У вас должна получиться довольно густая масса. Теперь добавьте несколько капель миндального масла или масла жожоба. Нанесите ровным слоем на абсолютно чистую кожу. Через 10-15 минут смойте минеральной водой. Протрите лицо тоником. Повторяйте данную процедуру каждую неделю в течение месяца, она великолепно сжимает поры. Вообще, огуречные маски очень полезны для расширенных пор. Достаточно просто порезать кружками огурец и нанести его на лицо, как результат не заставит себя ждать.

Яичная маска (для сильно расширенных пор)Взбейте белок в густую пену, добавьте туда треть желтка и 20 капель лимонного сока. Осторожно перемешайте. Нанесите смесь на лицо, тщательно избегая зону вокруг глаз. Оставьте сохнуть на 15 минут, потом смойте теплой водой.

И ещё несколько советов… Если у вас угревая сыпь...

Делайте компрессы, но не выдавливайте угри. Теплые компрессы уменьшают воспалительные явления. Обмакните тряпочку в теплую воду, отожмите ее и прикладывайте к местам расположения угрей на 20 минут два раза в день. Не предпринимайте никаких попыток выдавить содержимое угрей. Это может привести к образованию рубцов.

Избавьтесь от стресса. Устраните все источники стресса из своей жизни. Используйте для этого методы релаксации и физические упражнения. Они помогут вам преодолеть стресс, который способствует распространению угрей и частично является причиной ваших расстройств. Да и вообще, облегчит Вашу жизнь!

Избегайте также вяжущих средств. Эти средства оказывают раздражающее действие, вызывают отек фолликулов и способствуют дальнейшему развитию заболевания.

Используйте легкую косметику. Пользуйтесь только такими косметическими средствами, на которых имеются пометки «некомедогенные».

Не трогайте свое лицо. Если вы будете часто прикасаться к лицу, вы только усилите воспаление. Постарайтесь осознать это и отказаться от этой привычки.

Строго соблюдайте правила личной гигиены. Во избежание повторного заражения микробами и бактериями каждый раз после умывания вытирайтесь чистым полотенцем. Можно для этих целей использовать мягкие косметические салфетки или полотенца. Спите на хлопчатобумажной или льняной наволочке и перед сном обязательно проглаживайте ее горячим утюгом. Следите за процессами естественной очистки организма. Пейте 1,5-2 литра жидкости в день.

Устраните инфекцию. При тяжелой форме угревой сыпи врачи-дерматологи часто назначают лекарство, которое накладывается на кожу. Этот препарат подавляет активность бактерий в порах кожи, а также обладает легким отшелушивающим действием.

Поинтересуйтесь насчет антибиотиков. Ваш врач может также выписать вам крем или лосьон с антибиотиками для обеззараживания кожи. Бактерии, обитающие на коже, превращают жир в жирные кислоты. Из-за этого может возникать воспаление. При более серьезных расстройствах ваш врач может назначить вам некоторые антибиотики для приема внутрь.

Попробуйте отшелушивающие средства. Кислоты, содержащиеся во фруктах, так называемые альфа-гидроксильные, являются новым оружием в борьбе с угрями. Легкий отшелушиваюший эффект этих средств позволяет быстро наладить контроль за состоянием кожи. Можно провести две или три процедуры, потом сделать месячный перерыв и снова повторить лечение.

Конечно же, все эти методы не дадут стойкого результата с первой попытки. Для достижения эффекта придётся пройти потрудиться. Но зато представьте, как вы будете гордиться собой, избавившись от этой проблемы, и сколько радости вам принесут завистливые взгляды подруг!

Автор - **Диана Азизова**
Источник