

# Как добиться чистоты кожи?

Все женщины, независимо от возраста, профессии и социального статуса, хотят всегда выглядеть отлично.

Чистота кожи отражает состояние здоровья организма человека. К сожалению, в наших экологических и климатических условиях очень сложно сохранять прекрасный вид кожи, однако – возможно. Все зависит от нас самих, наличия времени и желания.

Кожа – это наша оболочка, охраняющая организм от бактерий, травм, перегрева и переохлаждения. Нужно ей только чуть-чуть помочь в изменяющихся неблагоприятных условиях жизни.

Что же мешает нашей коже быть гладкой, чистой и красивой? Что так портит ее внешний вид? Из-за чего нам иногда лишний раз не хочется смотреть в зеркало? Основными причинами являются появление на лице неприятных пигментных пятен, прыщей, угрей, комедонов, жировиков, жирного блеска, расширенных пор, сеточек из капилляров красного цвета. В итоге собирается целый «чемоданчик» ненужных образований на лице, отчего становится неприятно окружающим, а в особенности – самим их обладателям.

Кожа начинает «портиться» в период созревания, в подростковом возрасте. Конечно, каждый из нас мечтает поскорее пережить данный период времени. Ведь непонятные образования так мешают личной жизни восприимчивых юношей и девушек, вплоть до развития комплексов!

Главное – отнестись к этому проще, например, как к ветрянке. Все знают, что ею болеют всего лишь раз в жизни: так и появление прыщей и угрей – это лишь временное явление. Важно правильно ухаживать за кожей, грамотно использовать тоники, лосьоны, пенки для умывания. Сейчас нет проблем с выбором косметических средств, важно подобрать подходящие именно вам. Если за проблемной кожей не ухаживать, халатное отношение может перерасти в болезнь, которую в дальнейшем вылечить намного сложнее.

Общие рекомендации при проблемной коже следующие. Для того чтобы кожа «правильно» дышала и сохраняла свою красоту, нужно соблюдать определенный рацион питания, содержащий овощи, фрукты, рыбу. Исключить жирное, соленое, копченое, острое, газированные напитки. Сладкоежкам стоит сократить потребление мучного и сладкого. Не стоит забывать об алкогольных напитках и сигаретах, провоцирующих появление кожных высыпаний. Плодотворно влияют на состояние кожи здоровый ежедневный сон, употребление достаточного количества обычной воды, прогулки на свежем воздухе.

Хотелось бы вспомнить о средствах ухода за кожей лица наших бабушек, которые справлялись с проблемами с помощью даров природы. Хороши, например, паровые очищающие ванночки из ромашки, маски из лука, щавеля, клюквы, меда. Благотворно действует маска из геркулеса, смешанного с теплым молоком, смывается такая маска настоем из ромашки.

Можно изготавливать влажные ватные тампоны с мылом, солью и чайной содой для протирания проблемных мест. Умываться можно отваром петрушки. От пигментных пятен и веснушек поможет избавиться лимон - просто наложите на 10 минут нарезанные кусочки на лицо. Если удастся провести полный цикл бабушкиных масок (20 раз - по 2-3 в неделю), то эффект преображения собственного лица приятно удивит.

Но, прежде чем начинать комплекс процедур с помощью аптечных либо бабушкиных средств, необходимо провести их апробацию на сгибе локтя. Потому как обязательно стоит убедиться, что компоненты не вызовут аллергических реакций. Эффект может быть ужасающим – сочетание аллергии и прыщей. Будьте осторожны!

Возможно, вам не помогают ни косметические средства, ни бабушкины рецепты, ни визиты к дерматологу и гинекологу. В чем же проблема? Неужели все средства так плохи и неэффективны? Неужели врач-дерматолог не соответствует своей квалификации?

Вряд ли. Кожа настолько индивидуальна, что без помощи настоящего специалиста трудно подобрать «лекарство», подходящее именно вам. Последнее, что остается в таком случае, – это обратиться к грамотному косметологу, который будет работать на результат!

## Как добиться чистоты кожи

Автор: admin

10.08.2012 11:04 -

---

В любом случае не пугайтесь, не отчаивайтесь и не опускайте руки – привести себя в порядок можно в любом возрасте, важно лишь подойти к этому серьезно и ответственно.

Автор - **Сергей Органов**

[Источник](#)