Автор: admin
04.06.2012 12:15 -

Как правильно ухаживать за зрелой кожей?

Женщина в любом возрасте хочет выглядеть привлекательно, притягивая к себе полные любви взгляды мужчин и получая завистливые комплименты от женщин. Ведь кто сказал, что в 40 жизнь заканчивается? Она только начинается! А для того чтобы всегда выглядеть на все 100%, необходимо правильно ухаживать за своим, уже зрелым, телом.

В юности мы все запомнили простые правила ухода за своим типом кожи и с усердием их выполняли. Но после 35 женская кожа меняется, становясь более зрелой, поэтому меняются и главные особенности ухода за ней. В этом возрасте кожа лица становится суше, все чаще можно увидеть небольшие морщинки, которые от усталости выглядят более глубокими. Поэтому, даже если в молодости вы не слишком сильно печалились по поводу своей кожи и не имели никаких проблем, в возрасте тридцати пяти лет и выше нужно более тщательно ухаживать за ней, чтобы всегда выглядеть здоровой и молодой.

Проблемы с кожей, которые появляются у большинства женщин после тридцати, можно объяснить недостаточным кровообращением, что снижает кровоснабжение тканей кожи. Сальные железы начинают сбавлять темпы своей работы, коллаген не вырабатывается в достаточном количестве, что приводит к сухости и появлению морщин. При этом новые клетки уже не вырабатываются с таким темпом, как раньше, поэтому, прежде всего, необходимо начать уход за кожей с изменения своего дневного расписания.

Итак, нужно сбалансировать время сна, приема пищи и отдыха, чтобы ваше психологическое состояние не подвергалось частым изменениям. Кроме того, следует попытаться избавиться от вредных привычек: курения, частого употребления алкогольных напитков. Ведь все ваши привычки и плохое настроение, так или иначе, отразятся на состоянии лица.

Следует также понимать, что особо негативное влияние на состояние зрелой кожи оказывает избыток ультрафиолета, поэтому нужно ограничить свое пребывание под прямыми солнечными лучами и по возможности постоянно защищать кожу лица от чрезмерного солнца. Также необходимо сбалансировать ежедневное употребление воды, ведь именно недостаток влаги приводит к быстрому старению клеток. Так, в день необходимо принимать около полутора литра жидкости, лучше всего остановить свой выбор на воде, зеленом чае или фруктовых соках.

В зрелом возрасте уход за кожей лица являет собой взаимодействие многих процедур, таких как очищение, питание, защита, тонизирование и увлажнение. Особо сильно кожа после тридцати пяти лет нуждается в увлажнении и питании, ведь недостаток влаги приводит к ее сухости и появлению морщин. Поэтому следует внимательно просматривать состав косметических средств на наличие двух компонентов: *гиалуроновой кислоты* и *ретинола*. Именно они помогают клеткам усваивать дополнительную влагу.

Для увлажнения и питания зрелой кожи необходимо хотя бы изредка проходить процедуры с термальной водой, которая включает в себя важные минералы и микроэлементы, в особенности цинк и селен. Кроме того, такие процедуры прекрасно подойдут тем женщинам, которые склонны к аллергическим реакциям, ведь они прекрасно питают зрелую кожу, не причиняя при этом вреда.

Для зрелой кожи лица, которая становится все более сухой, можно использовать особые увлажняющие маски, молочко или тоники, не содержащие спирт. Лучше всего отказаться от применения мыла, так как оно слишком сильно сушит и без того сухую кожу. Чтобы активировать работу клеток, можно использовать разнообразные скрабы или лифтинг-маски.

В последнее время все большую популярность приобретает лазерный или химический пилинг, который помогает длительное время поддерживать молодость кожи лица. Лучше всего его делать в холодный период – осенью или зимою. Это объясняется тем, что в это время солнце находится в меньшей активности. Многие косметологические компании предлагают женщинам после тридцати пяти использовать ампулы, в состав которых входят биологически активные добавки (особенно гиалуроновая кислота). Они помогают коже справляться с ежедневным стрессом, недосыпанием и недостаточным количеством отдыха.

Главной особенностью проведения любых процедур в зрелом возрасте является необходимость массажа лица. Именно такая процедура позволяет улучшить кровообращение, что способствует размножению новых клеток, необходимых для молодости кожи.

Каждый возраст по-своему уникальный, поэтому женщина после тридцати пяти обладает особым шармом и зрелой красотой, которую необходимо подчеркивать с помощью различных косметологических процедур.

Автор - **Татьяна Мележик**
Источник