



15 советов для ЧИСТОЙ КОЖИ

«Опять надо идти на чистку лица. Ничего не помогает: ни мази, ни лосьоны, ни маски, ни примочки. Годы идут, а проблемы при мне» – этот печальный монолог перед зеркалом читают 4 из 5 женщин.

Проблемы на лице бывают не только у подростков,

свидетельствуют результаты последних исследований. 80% женщин в возрасте до 35 лет жалуются на повышенное выделение кожного жира, неровную поверхность, заблокированные поры, очаги воспаления и акне. Но есть и хорошие новости: в течение жизни поверхностный слой обновляется около 1 000 раз. То есть у тебя – уйма шансов изменить ситуацию к лучшему.

ФОКУС: Процедуры

Гормон кортизол – один из главных виновников женских проблем с кожей. Когда мы нервничаем, он большими партиями поступает в кровь. Пот, грязь и остатки косметики тоже вносят свою лепту. Вот пару советов, как избежать их влияния.

➤➤ 1. ЗАВАРИ ЧАЙ С МЯТОЙ

Сильно волноваться не стоит, но это действительно правда – стресс портит кожу. Последние исследования показали, что источником высыпаний, а также причиной их повторного появления является раздражение сальных желез. Перед экзаменом, свадьбой, публичным выступлением кожа, как правило, портится. Не важно, берешь ты слово на родительском собрании или выступаешь с докладом на совещании. Английские ученые протестировали докладчиков до и после презентации, а затем сравнили клеточную активность. Конечно, после речи на трибуне она была хуже. Ты никак не сможешь защитить от волнений каждую клеточку кожи. Но вполне реально смягчить эффект. Приклей на монитор яркий стик с текстом: «Красота спасет мир, а пофигизм – нервы». Сходи в сауну или на массаж, не пропускай тренировок или просто прогуляйся в парке по морозному воздуху.

➤➤ 2. СТАНЬ ЗВЕЗДОЙ МЫЛЬНОЙ ОПЕРЫ

Всякий раз когда ты потеешь, тело вырабатывает много кожного жира, забивающего поры. После тренировки хочется пройти мимо душа и сразу рухнуть на кровать? Мы

не осуждаем тебя, но все-таки не поддавайся искушению. Бактерии любят пировать на поте и жире. Утром ты получишь широкую картину воспалений на лице. После любой физической активности, прими теплый душ с очищающим средством, где есть салициловая или гликолевая кислота. Обязательно смывай макияж перед тем, как заняться спортом, и, безусловно, на ночь.

➤➤ 3. НЕ УСЛОЖНЯЙ СЕБЕ ЖИЗНЬ

По статистике, средняя женщина использует около 7-ми продуктов по уходу за кожей, включая гель, скраб, маску, лосьон, сыворотку, подсушивающий стик, молочко, крем. Это много! Чтобы избежать передозировки, дерматологи советуют ограничиться 2-3 средствами и отдать предпочтение тем продуктам, в составе которых не больше 10 ингредиентов. По мнению врачей, чем меньше компонентов под одной крышкой, тем меньше вероятность, что косметика усугубит проблему. И всегда делай 5-минутную паузу, прежде чем нанести еще одно средство.

➤➤ 4. ЗАЙМИСЬ ЧИСТОТОЙ ВПЛОТНУЮ

Мы ложимся спать, а на волосах остаются пенка и лак, на лице – крем, на теле – масло. Все эти продукты ухода так или иначе попадают на постельное белье. Поэтому стирай комплекты раз в неделю и проглаживай горячим утюгом. Свежие наволочки желательно одевать еще чаще (раз в 3-5 дней), чтобы грязь, пот и остатки косметики, которые бактерии едят с большим удовольствием, не забивали поры и не усугубляли проблемы на лице.

ФОКУС: Косметика

Проблемы на лице появляются по классической схеме: поры забиваются жиром, мертвыми клетками, частичками крема – и воспаляются. Поэтому грамотный уход играет определяющую роль. Но здесь есть несколько подвохов:

➤➤ 5. НЕ СПУСКАЙ ДЕНЬГИ В КАНАЛИЗАЦИЮ

Нет никакой нужды покупать дорогое средство для умывания, укомплектованное дивными (читай – дорогими) ингредиентами. Ведь оно находится на твоей коже меньше минуты. Кроме того, некоторые компоненты могут вызывать раздражение, например любимчики «проблемных» серий – мята и эвкалипт. Кожа, на которой есть высыпания, и так раздражена. Бери обычное недорогое средство для умывания, желательнее в форме пены или крема (в геле может быть спирт). Либо поищи глицериновое мыло (есть у многих производителей).

➤➤ 6. НЕ ИДИ НА ПОВОДУ У РЕКЛАМЫ

Проблемная кожа очень бурно реагирует на гранулированные скрабы. Они подстегивают сальные железы к работе, ухудшая тем самым положение вещей. Ученые обнаружили это в одном исследовании, когда группа участников увлеченно пользовалась отшелушивающими средствами на основе измельченной скорлупы грецких орехов.

Не бери продукты с миндальными и абрикосовыми косточками, песком и солью. Тебе нужен исключительно нежный пилинг, например с мягкими частицами из натуральных или синтетических материалов – он убережет отживший слой клеток и позволит лечебным средствам впитаться глубже.

➤➤ 7. БУДЬ БЛИЖЕ К ПРИРОДЕ

Тюбиков крема с пометками: «натуральный», «без отдушек», «некамедогенный» сегодня в магазинах больше, чем звезд на небе. Но являются ли они таковыми? Ведь никто не

проводит независимых тестов. Если ты действительно хочешь купить продукт, отвечающий всем стандартам чистоты (и экологии), выбирай мировые бренды – французские, немецкие, чешские, итальянские. Компании-производители, дающие «эко-обещания», упаковывают косметические средства прямо у источников и тщательно проверяют натуральное происхождение составляющих. Покупая новые для себя марки, смотри, чтобы вытяжки и натуральные экстракты возглавляли список ингредиентов, а не плелись сзади за труднопроизносимыми химическими соединениями.

➤➤ 8. ИСПОЛЬЗУЙ МАМИН КРЕМ

Речь идет об антивозрастных средствах, содержащих ретинол, производный витамина А. Да, тебе только исполнилось 25 (28, 30). Да, это это одно из самых сильных и эффективных средств против морщин и пигментных пятен. Но в то же время ретиноиды были испробованы в лечении акне задолго до того, как стали спасением от морщин. Они ускоряют обновление клеток, сужают поры и подстегивают производство коллагена. Попроси дерматолога подобрать тебе правильную дозировку. Отложи на время лечение, если ты беременна или кормишь грудью.

➤➤ 9. ОТРАЖАЙ НОЧНЫЕ АТАКИ

Пока ты спишь, на лице программируются новые очаги воспаления. Днем они превращаются в проблему, заметную для всех окружающих. Исследования доказали, что именно НОЧЬЮ гормоны активизируют работу сальных желез и провоцируют чрезмерное производство кожного сала. Между его выработкой и появлением на поверхности проходит 14 часов. То есть в полдень лицо блестит лучше натертого парафином пола – на это время приходится пик секреции кожного жира. Новых очагов воспаления можно избежать, используя ночное корректирующее средство для проблемной кожи.

Твое право на совершенство

С проблемной кожей связано множество мифов, из-за которых женщины не могут ее вылечить:

МИФ №1: АКНЕ – ЭТО ПРОБЛЕМА ПОДРОСТКОВ

Нет. По данным исследований, высыпания могут появиться в любом возрасте – и в 30, и даже 40 лет. Учитывая это ученые из научно-исследовательской лаборатории AVON создали линию средств по уходу за проблемной кожей в зрелом возрасте Clearskin Professional.

МИФ №2: ИНТЕНСИВНЫЙ ЗАГАР ЛЕЧИТ АКНЕ

В то время как незначительные дозы ультрафиолета помогают улучшить состояние кожи, интенсивное воздействие солнца приводят к закупорке пор. С другой стороны, кожа положительно реагирует на гликолевую и салициловую кислоту, а также экстракт зародышей пшеницы – все эти компоненты есть в новой серии продуктов.

МИФ №3: С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АКНЕ НАВСЕГДА

К сожалению, это внутренняя проблема организма, но минимизировать ее внешние проявления можно с помощью правильного ухода. Попробуй профессиональный скраб (1), подушечки для очистки (2) и корректирующий лосьон для ежедневного использования (3) Clearskin Professional от Avon.

Клинические испытания доказали, что кожа становится более чистой уже через 3 дня.

Новые средства ухода укомплектованы салициловой и гликолевой кислотой, экстрактом зародышей пшеницы и содержат цинк-гексапептид-11



ФОКУС: Питание

То, что спрятано в твоём холодильнике, хранится в навесном шкафчике и стоит на столе, напрямую влияет на состояние кожи. Если она у тебя проблемная, сделай на кухне ревизию. Особо опасных – ликвидируй.

➤➤ 10. ЗАБУДЬ О КАРТОШКЕ ФРИ

Нагреваясь до высоких температур, видоизмененное растительное масло, которое используют в точках фаст-фуда, выделяет вредное для здоровья вещество. Это плохо, потому что многие клетки от него умирают (помимо всего остального). В целом, ухудшается состояние кожи и углубляются проблемы. Умолчим, что в это время творится в других частях тела, чтобы не сеять панику.

➤➤ 11. ПОВЕСЬ НА ХОЛОДИЛЬНИК ТАБЛИЦУ

Знакома ли ты с гликемическим индексом (ГИ)? Он есть у всех продуктов. Чем ниже ГИ, тем здоровее и полезнее блюдо. Недавно ученые посадили на такую диету 23 человека с акне и воспалениями. Угадай результат? Кожа стала гораздо лучше! В качестве бонуса: все, кто решился на эксперимент, потеряли в весе. Не исключай из рациона белок (постное мясо, рыбу, яйца) и старайся отдавать предпочтение продуктам с низким ГИ (овощи, сухофрукты, орехи, йогурт). Развернутую таблицу ищи на www.prevention.com.ua

➤➤ 12. ПЕЙ КАКАО ВМЕСТО КОФЕ

Ура! Ученые не тронули черный шоколад. Для подзаправки настроения положи одну плитку в сумку или ящик рабочего стола. Пару кусочков шоколада вооружат тебя дополнительными флавоноидами – защитными веществами, которые улучшают приток крови и цвет лица, снимают воспаление, поглощают УВ-лучи. В одном немецком исследовании женщины пили обогащенное флавоноидами какао ежедневно в течение 12 недель. Количество высыпаний уменьшилось, кожа стала менее чувствительной и раздраженной.

➤➤ 13. ОТКАЖИСЬ ОТ МОЛОКА

Если ты сражаешься за чистую кожу, высели этот продукт из холодильника – он вносит свою лепту в твою проблему. 3 крупных исследования обнаружили, что чем больше подростки пили молока, тем хуже становилась ситуация с акне-высыпаниями. Ученые говорят, что виной тому гормоны, которые присутствуют в этом напитке. И они полагают, что женщины от 20 до 30 лет к нему очень чувствительны. Если ты – большая любительница молока и в то же время никак не можешь избавиться от угрей, урежь себе порцию либо откажись от него вообще в пользу кисломолочных продуктов – йогурта, творога, кефира. Как вариант – заменители коровьего молока, например, соевое или кокосовое.

➤➤ 14. НЕ ГРУСТИ – ПОХРУСТИ

Но не чипсами, конечно, а свежей капустой. Исследования показали, что фрукты и овощи защищают и восстанавливают кожу. Ищи на полках продукты, «упакованные» витаминами А и С (оба отличные антиоксиданты). Особенно хороши листовые овощи, зелень, дыня, плоды цитрусовых (особенно апельсины), болгарский перец, тыква, ягоды черники и земляники.

➤➤ 15. ОГРАНИЧЬ РАФИНИРОВАННЫЕ УГЛЕВОДЫ

Проще говоря, конфеты, печенья, пирожные, торты... Там много сахара и белой муки, которые подстегивают выработку андрогенов – гормонов, стимулирующих производство кожного жира. Те, кто урезал количество сахара в рационе, сразу увидел видимые улучшения – в 2 раза меньше высыпаний на коже. Еще один повод пойти этим путем: от конфет и мармелада стареют быстрее, потому что простые углеводы провоцируют гликацию, в процессе которой повреждаются волокна коллагена и эластина (каркас молодой кожи).