



АЛИСА КАРИМОВА

ПАМЯТКА ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ

Алиса Каримова

Памятка по уходу за кожей

«Издательские решения»

Каримова А.

Памятка по уходу за кожей / А. Каримова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901249-4

Кожа является главным защитником нашего организма от окружающей среды. Жара, морозы, ветер, инфекции и все тому подобное встречает она на своем пути, пока трудится без выходных во благо нас. Соответственно кожный покров требует должного ухода за собой. Предлагаю ознакомиться с тем, как ухаживать за своей кожей и сберечь её.

ISBN 978-5-44-901249-4

© Каримова А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
№1. Перестаньте нервничать	7
Как это исправить?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Памятка по уходу за кожей

Алиса Каримова

© Алиса Каримова, 2019

ISBN 978-5-4490-1249-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Кожа является главным защитником нашего организма от окружающей среды. Жара, морозы, ветер, инфекции и все тому подобное встречает она на своем пути, пока трудится без выходных во благо нас.

Соответственно кожный покров требует должного ухода за собой. Предлагаю ознакомиться с тем, как ухаживать и сберечь свою кожу.

№1. Перестаньте нервничать

Плохое настроение, депрессия, хронические стрессы и недосыпание моментально отражаются на состоянии кожи. Она тускнеет, теряет свежесть и силу. А сумасшедший ритм жизни и городской смог «закрепляют» результат.

Почему? Под воздействием стрессов капилляры и мелкие сосуды судорожно сжимаются, перекрывая путь питательным веществам и влаге. Депрессия влияет на железы внутренней секреции, в результате чего может измениться тип кожи.

Дерматологи доказали: выброс адреналина стимулирует работу сальных желез. Не справляясь с дополнительной нагрузкой, выводящие протоки забиваются и образуются акне. Кожа, изменившая степень жирности из-за стресса, отличается повышенной чувствительностью, чутко реагирует на перемену погоды и косметические препараты.

Как это исправить?

Чтобы вернуть коже прежний здоровый и цветущий вид, нужно правильно ухаживать за ней согласно новому типу.

Выбирайте:

1. Косметику, предназначенную специально для ухода за кожей в состоянии стресса, – с диоксидом титана или оксидом цинка. Кроме «успокоительного», она обладает бактерицидным и подсушивающим эффектом.

2. Средства с антиоксидантной защитой, в состав которых входят алоэ вера, экстракт зеленого чая, сои, герани.

Эти компоненты имеют эстрагеноподобные свойства, то есть обеспечивают коже эластичность и упругость, а содержащиеся в них аминокислоты нормализуют обмен веществ.

3. Кремы с салициловой кислотой. Этот компонент также обладает бактерицидным действием.

И постарайтесь найти причину стресса! Чем скорее вы это сделаете, тем здоровее будет выглядеть кожа.

Нюанс: выбирайте средства с антиоксидантной защитой с учетом своего возраста. Молодым девушкам будет достаточно крема с алоэ вера, а женщинам после 30 понадобятся средства космецевтики с биологически активными веществами: экстрактом плаценты, фитоэстрогенами, наносомами, аминокислотами, липосомами.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.