



<http://sotvorikrasotu.ru> Как сохранить молодость и красоту

**Ультиматум возрасту!
Вы выглядите на 10-15 лет моложе!**

«Секрет великолепной внешности, даже если Вам за 40»

Как вы думаете, уважаемая читательница, сколько на свете женщин, которые потеряли уверенность в себе, в своих силах только лишь потому, что их лицо вдруг утратило молодость, потеряло здоровый цвет и упругость кожи?..

Опросите своих подруг, знакомых, посетите тематические форумы в интернете. И Вы поймете, что их сотни и сотни тысяч...

Но оказывается, наш организм может выглядеть значительно моложе, чем его хронологический возраст! И это уже доказано учеными, косметологами. Для этого ему надо просто помочь. Просто помочь себе выглядеть моложе. Каким образом?

В курсе **«Секрет великолепной внешности, даже если Вам за 40»** Вы узнаете мощный способ, чтобы сохранить Вашу молодость и красоту.

И Вы легко сможете применять его и будете выглядеть гораздо моложе своих лет.

Можем ли мы не стареть?..

Замечательно, что Вы серьезно интересуетесь вопросами сохранения молодости и красоты, дорогая читательница!

Это естественно. Ведь для истинной женщины данная тема необычайно важна.



Можем ли мы не стареть?..

Ответ на этот вопрос, конечно, очевиден.

Но, несмотря на это, нам всем хочется услышать сказочное «Да!», ведь так?

Мечта о вечной молодости живет в сказках и легендах, и в наших милых женских головках.

Можем ли мы не стареть?..

Увы, избежать старения пока не удалось ни одному живому организму, и вряд ли это станет возможно в обозримом будущем. Другое дело — **попытаться временно отодвинуть его как можно дальше, сохранить жизненную активность как можно дольше.** Мы все этого страстно желаем, не так ли?

...Так, можем ли мы не стареть?

Существует **биологическое** и **хронологическое** понятие возраста.

Хронологически нам всегда столько лет, сколько прошло с момента нашего рождения. А биологически?

Сегодня уверенно можно утверждать, что наука, косметология реально могут воздействовать на биологические процессы в нашем организме и приостанавливать процессы старения, а иногда даже поворачивать их вспять.



Оказывается, наш организм может выглядеть значительно моложе, чем его хронологический возраст! **Для этого ему надо просто помочь.**

Вы спрашиваете, уважаемая читательница, как сохранить молодость?

Ученые, косметологи дают ответ – **Просто ухаживая за кожей по всем ключевым направлениям!**



Уход за кожей по главным ключевым направлениям — это эффективное наступление на возраст.



Необходимо как для сохранения, так и для восстановления здоровья и молодости кожи лица.



Это — ключ к Вашей Молодости!



Далее, дорогая читательница, Вы узнаете подробности — каковы же эти ключевые направления, которые так важны для сохранения Вашей молодости и красоты.

И потом — действуйте, совершенствуйтесь и наслаждайтесь результатами. И будьте всегда молоды и красивы!

<http://sotvorikrasotu.ru> Как сохранить молодость и красоту

Одно из важнейших направлений ухода за кожей – увлажнение кожи

Представьте себе, уважаемая читательница, круг, который со всех сторон атакован красными стрелками. Это так называемый **Круг наступления на возраст**. И первая стрелка обозначает — **Увлажнение кожи**.



Значение увлажнения для кожи ученые поняли сравнительно недавно. В 1953 году ученый **И.Бланк** доказал, что роговой слой эпидермиса (самый верхний слой кожи) на 30% состоит из воды, и еще 10% содержащейся в нем жидкости связано с липидами (жирами). Итого 40%.

Вы можете спросить, зачем же коже столько воды?

Для того чтобы все основные процессы — очищение от шлаков (токсинов), защита и рождение новых клеток не замедлялись.

То есть, чтобы нормально функционировать, **кожа должна быть увлажненной на столько, какова ее потребность.**



Обезвоженная кожа

- имеет нездоровый землистый цвет
- или начинает воспаляться,
- начинает шелушиться
- и теряет свои барьерные защитные свойства (иммунитет кожи).

А там, где плохая защита, враги (свободные радикалы), побеждают и ускоряют процессы преждевременного старения.

Таким образом, дорогая читательница, если Ваша кожа страдает от недостатка влаги или совершенно обезвожена, то все косметические средства по другим направлениям ухода, даже самые дорогие и элитные, не дадут должного результата.

Это все равно, что человеку, умирающему от жажды, предложить изысканные кушанья. Дайте ему воды, и потом он с удовольствием и хорошим аппетитом покушает Ваши блюда.

Что же обезвоживает кожу? Некоторые ответы, возможно, Вас удивят – это:

- **Солнце**
- **Мороз**
- **Ветер**
- **Обогреватели, центральное отопление**
- **Кондиционер**
- **Алкоголь** (один из самых агрессивных пожирателей влаги, так как он забирает из тканей минеральные вещества, понижая способность кожи сохранять влагу)
- **Курение, в том числе и пассивное курение** (когда Вы не курите, но находитесь рядом с курящими людьми)
- **Слабительные средства** (вымывают минеральные вещества и одновременно с этим — влагу из кожи)

- **Вода из-под крана** (она содержит хлорку и соли, которые оседают на коже, поэтому необходимо после умывания и душа сразу вытирать кожу).
- **Плавание в бассейне** (если для дезинфекции применяется хлорирование воды).



Совет для любительниц поплавать в бассейне - перед прыжком в воду нанесите на кожу (и лица, и тела) водоустойчивый солнцезащитный крем. Дело в том, что такой крем смывается только средствами для душа и умывания. Поэтому в бассейне Вы будете защищены.

Как понять, обезвожена кожа или нет?

Посмотрите на **Признаки обезвоженной кожи**:

- воспаление,
- шелушение,
- состояние «как пергаментная бумага» (кожа тонкая, неупругая, покрытая сеточкой мельчайших «трещинок»),
- нездоровый землистый цвет.

Заметьте, уважаемая читательница, что **обезвоженная кожа и сухая кожа** — это не одно и то же.

Сухая — это тип кожи, а обезвоженная — это ее состояние. Жирная кожа также может быть обезвоженной и производить впечатление «пергаментной бумаги» и слегка блестящей от избытка кожного сала.

Еще одно заблуждение состоит в том, что увлажняющий крем нужен только летом. Жарким летом потребность кожи во влаге действительно выше, но и осенью-зимой кожа тоже нуждается в увлажнении.

Таким образом, **увлажнение — ритуал круглогодичный, просто в каждом сезоне он исполняется со своими особенностями.**

К увлажняющим косметическим средствам относятся:

- **Тоник увлажняющий** (применяют на этапе «Тонизирование» при ежедневном уходе за кожей, то есть после очищения кожи, либо после снятия маски);
- **Крем увлажняющий** (обеспечивает эффективное длительное увлажнение кожи до 8-12 часов (в зависимости от производителя) и восстанавливает эластичность кожи);
- **Маска увлажняющая** (быстрое увлажнение и восстановление гидробаланса кожи, в результате чего кожа выглядит отдохнувшей и здоровой);
- **Спрей увлажняющий** (чаще всего спрей можно наносить и поверх макияжа в течение дня. Спрей не только увлажняет кожу, но и обладает антиоксидантными свойствами, насыщает кожу микроэлементами и сохраняет влагу в коже. А также освежает макияж, придает ему естественность, а лицу — отдохнувший вид.)

Обратите внимание на **особенности применения увлажняющих средств:**



Летом жара и ветер обезвоживают кожу, поэтому коже требуется усиленное увлажнение.

Летний уход за кожей — это увлажняющие кремы утром и вечером. Важно, чтобы **ночной крем был омолаживающим, а дневной — с SPF** (с защитой от УФ-излучения).

И применяйте 2-3 раза в неделю увлажняющие маски.

Если Вы **на море, на даче** или по роду своей деятельности **много времени проводите на солнце**, то для Вас архиважно именно увлажнение и днем и вечером.

Зимой, в холодный период главные враги нашей кожи — ветер, мороз, обогреватели и центральное отопление. Мы идем по улице — а влага уходит, мы в офисе — влага уходит, мы спим — а влага уходит.

Поэтому необходимо **днем поверх своего дневного крема** использовать крем типа «зима» (не забудьте и о руках), **а вечером** — увлажняющий крем anti-age. А увлажняющие маски чередуйте с питательными масками.



Совет: Старинное увлажняющее и успокаивающее средство — прогулка в дождь, в снег или в туман.

Питание кожи —

второе важное направление ухода за кожей



Скажите, уважаемая читательница, для чего мы едим?

Для того чтобы жить. А если питание здоровое, полноценное, то чтобы жить долго, чтобы быть здоровыми и красивыми. Ведь так?

С кожей ситуация подобна.

Сбалансированное питание, богатое витаминами и микроэлементами — основа крепкого иммунитета, жизненной энергии кожи, ее молодости и красоты.

При недостаточном же питании кожа выглядит вялой, неухоженной, имеет нездоровый цвет.



К питательным косметическим средствам относятся:

- **Крем питательный** (обеспечивает коже оптимальный рацион питания, комплекс витаминов повышает иммунитет кожи)
- **Маска питательная** (укрепляет и тонизирует кожу, восстанавливает естественный защитный барьер кожи, питает и смягчает, делает кожу бархатистой, улучшает цвет лица)
- **Сыворотка питательная** (оживляет и укрепляет кожу, восстанавливает энергетический потенциал клеток, предотвращает появление морщинок)

И как обычно, существуют свои особенности применения питательных косметических средств.

Особенности применения питательных косметических средств

Весной:

Весна известна авитаминозом и организма в целом, и кожи в частности. Поэтому в это время хорошо провести **интенсивный курс питания**, применяя питательные кремы (дневной и ночной) и 2-3 раза (в зависимости от состояния кожи) питательные маски.

Летом:

* В жаркое время, конечно, мы делаем акцент на увлажнение, но не следует забывать и про **питание кожи**. Ведь иммунитет укрепляется и хорошим питанием.

А посему **в начале трудовой недели** «накормите» Вашу кожу питательной маской, дайте ей силу для защиты от внешней среды. **В остальные дни** 1-2 раза используйте увлажняющую маску.

* **Перед летним отпуском** также необходимо подготовить кожу. Хорошо в течение пары недель провести усиленное питание и увлажнение кожи. 4-5 раз в первую неделю — питательные маски, затем ежедневно на второй неделе — увлажняющие маски. **А после отпуска** — повторить курс в обратном порядке.

В зимнее время:

* Если Вы практически **весь день проводите в помещении** (центральное отопление, может быть, обогреватели, компьютеры), то есть «работа-дом», то Вам необходимо делать акцент на увлажняющие маски, обязательно с кислородным комплексом.

Например, в течение рабочей недели 2 раза — увлажняющие маски, в выходной — питательная.

* Если большую часть времени Вы **проводите на улице**, то для Вас будут другие рекомендации: 2 раза питательные маски и 1 раз — увлажняющая.

* Если Вы **планируете лыжную прогулку**, то хорошо за день-два, укрепить кожу питательной маской, но без процедуры глубокого очищения. И не забывайте защищать лицо и руки кремом от мороза!



После болезни, лечения необходимо помочь коже восстановиться — нужно питание, питание и увлажнение. А проблему омоложения будете решать чуть позже.



Применение масок, как и вообще уход за кожей, дорогая читательница, должно быть систематическим, только тогда это даст желаемый эффект.

Третье направление в сохранении молодости

В этой главе, дорогая читательница, мы с Вами рассмотрим **крайне важное направление**, которое многие дамы, а молодежь особенно, недооценивают или вообще о нем забывают. Речь пойдет о **защите кожи**.

Зачем нужна Защита для Вашей кожи?



Защита кожи важна не менее чем питание, увлажнение и другие направления ухода за кожей. Переоценив значение этих направлений, и забыв о защите кожи, мы получим в лучшем случае нулевой результат.

Ведь старит кожу не только Время. Старит еще и мороз, ветер, солнце, выхлопные газы, наша экология и прочее.

Частичную защиту обеспечивают коже дневные кремы. Но часто этого бывает недостаточно.

Зимой от мороза и ветра, а **летом** от солнца нужна специальная защита коже в виде специальных защитных кремов.

Отопление, кондиционеры и компьютеры способствуют **обезвоживанию кожи**. Здесь также нужна защита. Кстати, **солнцезащитные кремы** весной и летом, а **кремы от мороза** зимой и осенью в этом отлично помогут. Потому что и те, и другие кремы не только защищают, но сохраняют влагу в коже.

Зимой мы применяет кремы от мороза. Крем от мороза — не ухаживающий, а защитный крем, это как шубка для Вашей кожи. Поэтому наносите зимнее средство поверх Вашего дневного крема. И не забудьте о Ваших руках.

Летом, весной абсолютно необходимо применять солнцезащитные кремы. Кто-то это считает очередным веянием моды. К сожалению, они не правы.

Ученые и врачи бьют тревогу!

Накопились данные о том, что воздействие солнца является основной причиной рака кожи!

Кроме того, немногим более 10 лет назад появился термин **«фотостарение»**, то есть **старение под действием УФ-лучей**. И около пяти лет назад оно было признано **основной причиной старения кожи**.

Дорогая читательница, **после 30 лет женщине вообще не рекомендуется появляться на солнце без косметики с SPF!!!**



Для сведения:

SPF - это Sun Protection Factor, то есть степень защиты от ультрафиолетовых лучей. **UVA** и **UVB** — это классификация самих УФ-лучей. **Самые вредные и опасные солнечные лучи — UVA.**

Дело в том, что они глубже проникают в кожу, достигают дермы. А там уже разрушают коллаген, провоцируют свободнорадикальные реакции, приводят к подкожному рубцеванию (эластозу). И поэтому **УФ-фильтры защищают от этих опасных процессов.**

А Вы знаете, как выбирать солнцезащитный крем?

Выбирать солнцезащитную косметику по величине SPF нужно **в зависимости от своего светового типа.**

Не Цветового, что для макияжа и одежды 😊, именно светового.

Потому что для блондинки или рыжего человека SPF 20 будет означать всего лишь SPF 10.

* **Первый светотип «Кельтский»** - блондины с голубыми глазами и светлой кожей и рыжие с веснушками. Они легко обгорают, загар к ним не «пристает» — необходим SPF не меньше 20-25 (а на солнце минимум 30, в городе — от 15-20).

* **Второй светотип «Нордический»** (жители Сибири и средней полосы России) — светловолосые шатены со светлыми и карими глазами, которые могут загорать, но кожа часто обгорает. Нужна косметика с SPF 10-15.

* **Третий тип «Среднеевропейский»** (жители юга России, Восточной и Западной Европы) — среднесмуглые люди, которые хорошо переносят солнце. Для них — косметика с SPF 5-10.

* **Четвертый светотип «Южный»** (жители Кавказа, Средней Азии, Южной Европы) — брюнеты со смуглой от природы кожей. Достаточно SPF 5.

Ну как, уважаемая читательница, Вы определили свой светотип?



Особенности применения солнцезащитных средств

- **Отправляясь на отдых в жаркие страны**, запаситесь двумя солнцезащитными кремами. На первые дни с SPF 25-30 и выше, а через 2-3 дня можно переходить на средство с меньшим SPF. И не забудьте **крем после загара**.
- **Современная декоративная косметика** (особенно тональные кремы и пудры, а также губные помады) зачастую содержат УФ-фильтры. Если на тональном креме указан SPF, то Ваш дневной ухаживающий крем может быть без УФ-фильтров.
- **Кстати**, есть мнение, что летом пользоваться тональным кремом не стоит, но **качественные тональные кремы** не забивают поры, кожа прекрасно дышит, зато они сохраняют влагу в коже, содержат увлажняющие частицы и защищают кожу от вредных воздействий внешней среды. Кроме того, даже если в нем нет УФ-фильтров, он защищает от солнца благодаря светоотражающим частицам.

Четвертое направление в сохранении молодости

Важное направление ухода за кожей - Лифтинг



Представляю Вам направление ухода, которое просто обожают все женщины. Не только любимое, но и чрезвычайно важное направление ухода за кожей в **Круге молодости - Лифтинг.**

Дорогая читательница, Ваша кожа потеряла упругость, а лицо больше не может похвастаться четкими контурами?

Это означает, что пора обращаться за помощью к средствам с лифтинговым эффектом.

Потому что лифтинг борется с возрастными изменениями, которые выражаются в виде потери упругости и эластичности кожи из-за уменьшения образования коллагеновых и эластиновых волокон.

Укрепляя ткани, лифтинг способен улучшить контур лица и разгладить мелкие морщинки.

К **лифтинговым косметическим средствам** относятся:

- Крем-лифтинг
- Маска-лифтинг
- Сыворотка-лифтинг
- Другие

Виды лифтингов

А Вы знаете, уважаемая читательница, что лифтинги бывают двух видов?

Да, есть лифтинги **мгновенные**, а есть **глубокие**.

1) Мгновенные лифтинги обеспечивают **поверхностное натяжение кожи** с помощью специфической пленки, которая может состоять и из продуктов белков риса, пшеницы, и из коллагена, и из гиалуроновой кислоты, и из силикона. То есть из всего, что эту пленку на коже способно создавать. (Слово «пленка», дорогая читательница, пусть Вас не пугает: она прозрачная и через нее свободно проходит воздух.)

При нанесении крема на кожу пленка подсыхает и подтягивает контур лица. Кожа «запоминает» свое слегка подтянутое состояние и привыкает находиться в этой позиции.

Пленка действует, образно выражаясь, как поддерживающий бандаж: механические свойства кожи слегка улучшаются, она сокращается и становится более упругой.



Кстати, уважаемая читательница, **это одна из причин**, по которой кремом с эффектом лифтинга имеет смысл пользоваться в течение длительного времени — чем лучше кожа «запомнит» себя упругой, тем лучше.

2) Также существуют **глубокие лифтинги**. В их состав входят вещества, которые:

- стимулируют внутрикожные процессы (например, синтез коллагена),
- уплотняют кожу
- и нормализуют ее внутреннее состояние.

Таковыми свойствами обладают **пептиды**, которые действуют на ростковые клетки дермы и эпидермиса и стимулируют образование коллагена и эластина.



К сведению: Очень часто на упаковке крема можно прочитать «стимулирует образование коллагена».

На самом деле, уважаемая читательница, в коже существует целое множество коллагенов и, в зависимости от состояния кожи и возраста, ингредиенты крема призваны стимулировать определенные его виды.

Ученые их называют по «порядковому» номеру: **коллаген типа один, типа три, типа семь...**

В целом коллагены составляют некий каркас жесткой геометрии, где каждая часть несет свою функцию:

1) Для кожи (30+) достаточно стимуляции **коллагена типа один**, его волокна не дают коже растягиваться.

2) Для кожи постарше (40+) необходимо дополнительно стимулировать **коллаген типа три** — так называемый коллаген «молодой кожи». Он обволакивает коллаген типа один, придавая ему еще большую прочность.

Также коллаген типа три латает поврежденные участки коллагена типа один, не давая ему проседать, и заполняет промежуточное пространство вокруг волокон, делая кожу более плотной.

3) К 45 годам коже необходимо **еще больше коллагена типа три плюс так называемый «якорный коллаген»**, который цепляет эпидермис к дерме. Таким способом кожа лишается возможности провисать и тем самым моделируется овал лица.



Особенности применения лифтинговых средств

Обратите внимание, уважаемая читательница, на особенности применения лифтинговых средств:

Лифтинговые средства обычно применяют **курсом**. Курс необходим, чтобы создать эффект накопления. Причем нарастать может как сам подтягивающий эффект, так и количество стимулирующих веществ в коже. Такая двойная польза.

Понятно, чтобы это произошло, нужно время. Обычно рекомендуют *не менее 28 дней*. Но в последнее время этот срок увеличился: в среднем, кремом лучше пользоваться **от 40 до 60 дней**.

Объясняется это легко — за 60 дней кожа успевает обновиться и «нарастить» нужное количество волокон.

Пятое направление в сохранении молодости

Архиважное направление ухода - регенерация кожи



И снова под нашим пристальным вниманием — **Круг наступления на возраст.**

И здесь, уважаемая читательница, мы с Вами рассмотрим очень важное направление и наверно, одно из самых интересных для каждой дамы. Речь пойдет о **регенерации кожи.**

Регенерация — это возрождение, восстановление, возобновление. От позднелатинского «regeneratio» — возвращение, восстановление.

Ночь — время для нашего организма особенное. Представьте себе, дорогая читательница, что пока мы спим и видим сладкие сны, в нашей коже **запускаются особые восстановительные системы.**

Они оценивают ущерб, нанесенный ультрафиолетовыми лучами, стрессами, пылью больших городов — то есть всеми «врагами», нападавшими на кожу в течение дня.

Затем начинается процесс «залечивания ран», запускаются естественные механизмы регенерации.

Более того, **есть вещества, которые вырабатываются в коже исключительно в темное время суток.** Таков, например, **мелатонин**, от которого во многом и зависит состояние нашей кожи.

Так что ночью кожа набирается здоровья и сил, чтобы встретить новый день во всеоружии.

Чудо Ночного крема

Ученые давно заметили, уважаемая читательница, что активные ингредиенты косметических средств лучше всего впитываются именно в темное время суток.

Конечно, ведь кожа сама настроена ночью на омоложение. Так почему бы ей не помочь? Тут на выручку и приходит ночной крем. Уже признано, что **ночной крем дает коже больше, чем крем дневной.**

Ночной крем:

1. помогает проводить «реставрационные» работы по восстановлению барьерных функций,
2. по восстановлению гидролипидной (защитной) мантии кожи,
3. способствует синтезу керамидов.

Да, дорогая читательница, ночной крем незаменим **для получения хорошего антивозрастного эффекта:** ведь всю ночь в коже активно идет синтез коллагена, помогающего коже вернуть упругость.



Так как ночной крем мы используем **каждый вечер**, поэтому его помощь нашей коже трудно переоценить. Ведь ночной крем:

- питает,
- увлажняет,
- успокаивает кожу,
- обеспечивает ровную структуру кожи,
- увеличивает выработку эластина,
- улучшает циркуляцию крови,
- стимулирует образование новых клеток эпидермиса.

К регенерирующим косметическим средствам относятся:

- Ночные кремы
- Маски anti-age
- Регенерирующие сыворотки
- другие



Еще больше, дорогая читательница, можно сказать **о масках anti-age, регенерирующих сыворотках и эликсирах** — они эффективно:

- усиливают регенерацию клеток,
- активизируют естественные механизмы омоложения и восстановления кожи,
- разглаживают морщины и укрепляют кожу.

Особенности применения регенерирующих средств

Как всегда существуют свои особенности:

- 1) Ночные кремы наносят каждый вечер.
- 2) Активные омолаживающие средства следует курсами в соответствии с возрастом и самое главное, в соответствии с состоянием Вашей кожи — 40-60 дней.
- 3) Некоторые активные препараты рекомендуются к постоянному использованию.

В следующей главе, уважаемая читательница, Вы будете немного шокированы...

Шестое направление в сохранении молодости Вашей кожи

Без этой процедуры

Вы можете выбросить все Ваши кремы!

Снова перед нами — **Круг наступления на возраст**. Теперь Вы видите полный Круг — введено направление «Пилинг» (Глубокое очищение).



Значение процедуры глубокого очищения, пилинга, уважаемая читательница, невозможно переоценить.

Глубокое очищение можно назвать «генеральной уборкой» кожи. Это процесс очищения пор и удаление лишних отмерших клеток.

Какое пилинговое средство выбрать для Вашей кожи?

Предлагаю Вашему вниманию небольшой **обзор пилинговых средств**, на основании которого Вы сможете выбрать тот или иной способ, и то или иное средство.

Способ 1: Механическое очищение

1) Скрабы

Скрабы содержат твердые частицы, которые в процессе нанесения, предполагающем и массаж, «скребут» кожу, тем самым удаляя с ее поверхности отмершие клетки.

Скрабы бывают разные. Отличаются они как **основой**, так и **самими частицами**.

Скрабы для лица максимально деликатны и могут содержать:

- мелко перемолотую вулканическую пемзу,
- молотые косточки абрикосов,
- скорлупу грецкого ореха,
- косточки оливок (эти считаются особенно предпочтительными, так как содержат остатки оливкового масла, смягчающего кожу),
- речной и морской песок,
- полиэтиленовые шарики,
- гранулы восков
- кремнистые водоросли.

Основа скрабов — это, как правило, пенящийся крем, обычная эмульсия или гель.

* **Пенящаяся основа** предполагает более глубокое очищение, поэтому используется в препаратах для жирной и комбинированной кожи.

* **Эмульсия** чаще адресуется сухой коже, так как содержащиеся в ней воски и масла призваны смягчить действие твердых частиц скраба.

* **Гель** используется для всех типов кожи, но чаще вводится в средства для нормальной кожи, потому что включает вещества, разрыхляющие роговой слой и облегчающие процесс очищения.

2) Гоммажи (они же роллинг-кремы, гомаж)

Чаще всего гоммаж — это крем, который при высыхании образует мягкую корку. Если провести по этой корке пальцами, то она скатывается с поверхности кожи вместе с отмершими клетками. Гоммаж также предполагает массаж.

Основа гоммажа — крем-паста, содержащая жировые композиции, воски и наполнители.

В качестве наполнителей обычно используются минеральные вещества — бентониты, белая глина и диоксид титана. Их сочетание и дает тот самый «эффект мягкой корки».



Интересно: Встречаются гоммажи, особенно французские, которые не образуют корки, но счищаются опять же механическим способом — с помощью марлевой салфетки или щеточки для лица.

Кстати, французы называют гоммажами даже препараты с энзимами и фруктовыми кислотами (хотя более правильно отнести эти средства к химическим пилингам, так как они удаляют отмершие клетки, растворяя их).

Способ 2: Химические пилинги

К химическим пилингам относят **жидкости, кремы, гели, порошки — словом все вещества, которые растворяют отмершие клетки**. Эти средства используют по очень простой схеме: **«намазал — подержал — смыл»**.

В качестве химических веществ, которые растворяют отмершие клетки, используют **фруктовые кислоты** в разных концентрациях (в зависимости от задачи) и **энзимы** (особенно популярен папаин — энзим фрукта папайя).

Химические пилинги в салонах распространены больше, чем в домашней косметологии. В салонах косметолог подбирает концентрацию кислоты индивидуально и следит за тем, чтобы она находилась на лице клиентки строго определенное время — что очень важно.

В **домашних химических пилингах** — концентрация кислот довольно невысокая, и эффективность гораздо ниже. Но, благодаря такой концентрации домашние химические пилинги можно без опасений применять очень часто (например, 5-10 дней подряд, затем 1-2 раза в неделю; через месяц повторить).

И соответственно будем иметь высокую эффективность: **чем чаще меняют цветы в вазе, тем свежее выглядит букет.**

И поэтому, дорогая читательница, рекомендую — **мой любимый [способ омоложения](#).**

Способ 3: Физические (салонные) пилинги

Физические (салонные) пилинги (дезинкрустанты) – это **салонная процедура**. Глубокое очищение кожи происходит следующим образом: воздействием электрического тока растворяют отмершие клетки и содержимое пор.

Итак, к пилинговым средствам относятся:

1. механические (скрабы, гоммажи, роллинг-кремы)
2. химические (пилинги — домашние и салонные, эксфолианты)
3. физические (дезинкрустанты — салонная процедура)

Запомните, уважаемая читательница:

Применение пилинга (как процедуры глубокого очищения) является **ОМОЛАЖИВАЮЩЕЙ ПРОЦЕДУРОЙ**, так как помогает **обновлению кожи!**

У молодых людей обновление кожи происходит примерно за 20 дней.

После 25-30 лет этот цикл начинает замедляться и растягивается до 45-60 дней.

Замедление отшелушивания ведет за собой и замедление производства новых клеток и всего процесса обновления кожи. Поэтому, дорогая читательница, **чем старше дама, тем чаще ей следует применять данную процедуру.**

Ведь, чем чаще меняют цветы в вазе, тем свежее выглядит букет.

Как часто применять процедуру пилинга?

Естественное отшелушивание также затруднено у лиц с жирной кожей (густой жир препятствует этому). Поэтому:

* **жирная увядающая кожа** (простите, дорогая читательница, за такое слово, сама его не люблю) нуждается в пилинге чаще (3 раза в неделю),

* **а сухая увядающая кожа** (2 раза в неделю).



И пожалуйста, будьте ОСТОРОЖНЫ!

Потому что:

- Роговой слой кожи утолщается и **во время солнечных ванн**, так как образуется естественный защитный барьер против УФ-лучей. Но в период активного загара (например, в отпуске на море или на даче) процедуру пилинга (глубокого очищения) проводить нельзя!

- И в период **сильных морозов** также нельзя!

- Пилинг проводят только **на предварительно очищенной коже** ! (Казалось бы, какая разница — все равно ведь собираемся очищать, причем глубоко. Но здесь надо иметь ввиду, что процесс глубокого очищения — процедура интенсивная — и в кожу легче проникает что бы то ни было, и грязь, и инфекция в том числе.)



Таким образом, дорогая читательница, пилинг является острой необходимостью и **для красоты, и для молодости, и для здоровья кожи.**

РЕЗУЛЬТАТ этой процедуры — нежная, розовая и гладкая, словно шелк, кожа. Улучшается ее тонус, она становится более восприимчивой к воздействию кремов и масок, к активному уходу по ключевым направлениям.

И поэтому, дорогая читательница, у Вас будет:

- * **Чистая кожа**
- * **Ровная кожа**
- * **Красивая кожа**
- * **Более молодая кожа**
- * **Ухоженная кожа.**



Секрет великолепной внешности — раскрыт!

И вот заключительная глава, дорогая читательница. И в связи с этим хочу задать Вам 3 вопроса:

Скажите, пожалуйста, Вы верите, что в 40 лет можно иметь красивую кожу?

Конечно. В 40 лет красивая кожа — это норма.

Скажите, пожалуйста, уважаемая читательница, Вы верите, что в 45 лет можно иметь красивую кожу?

Конечно, и в 45 лет при правильном уходе красивая кожа — это норма.

Скажите, дорогая читательница, а Вы верите, что в 50 лет можно иметь красивую кожу? А в 55 лет?.. А в 60?.. 65?..

Да! Если Вы сделаете такой Выбор!

При постоянном и правильном уходе по ключевым направлениям красивая ухоженная кожа — это норма в любом возрасте!

Это и есть **Главный секрет великолепной внешности, даже если Вам за 40.** Секрет как сохранить молодость и красоту!

Как Вы заметили, дорогая читательница, **схема антивозрастного ухода за кожей** в идеале напоминает замкнутый круг.

Так называемый **Круг наступления на возраст по ключевым направлениям**, предполагающий обязательное использование всех элементов круга.

Начните с решения той проблемы, которая Вас больше всего беспокоит, и двигайтесь по чудесному (волшебному?) кругу в любом направлении.

Важные особенности применения Круга

И обязательно обратите внимание на **важные особенности применения «Круга наступления на возраст по ключевым направлениям»**:

1. Ваши косметические средства должны быть от одного производителя.
2. Ваши косметические средства должны подходить Вам по типу и состоянию кожи.
3. Применять косметические средства следует в соответствии с биологическими ритмами, которым подчиняется весь Ваш организм, то есть по расписанию для кожи.

Дорогая читательница, **Расписание для Вашей кожи** Вы найдете на блоге [в этой статье](#).

Ну, что же, моя дорогая читательница, — и **Круг Вам в помощь!**

... Представьте, как однажды, скажем, в день своего 65-летия, Вы откроете утром глаза, улыбнетесь, пройдете в ванную, посмотрите на себя в зеркало... И подумаете: «А жизнь-то только начинается!»

И Вы по-прежнему неотразимы...

**Желаю Вам, дорогая читательница, творческих успехов!
Будьте молоды, красивы и счастливы ВСЕГДА!**

С любовью и признательностью,

Марина Зими́на



P.S. Дорогая читательница, я с радостью отвечу на все Ваши вопросы! И давайте дружить!

Мой e-mail mgzimina@yandex.ru

Мой скайп [ziminamg](https://www.skype.com/user/ziminamg)

Я вконтакте <http://vk.com/ziminamg>

Я в Facebook <http://www.facebook.com/ziminamg>

Я в Twitter <https://twitter.com/sozday>

Жду Вас на блоге! Адрес прежний:

<http://sotvorikrasotu.ru> Как сохранить молодость и красоту

