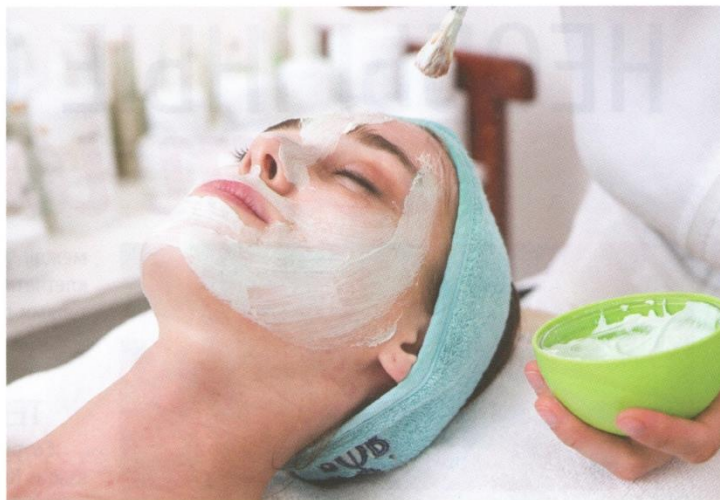


Секреты молодости кожи



Женщин всегда интересовал вопрос продления молодости кожи и её красоты. Многие хотят и в 40 выглядеть на 25 лет. Различные факторы влияют на долголетие кожи.

Мы встретились и поговорили о секретах молодости кожи с врачом – дерматокосметологом Алимовой Натальей Николаевной.

Сегодня мы видим много статей и «кричащих» заголовков о способах омоложения, и что для этого нужно сделать. Читаем о секретах японских долгожителей. Информации много, но главное – вынести правильные советы.

Один из главных факторов – питание. «Мы едим то, что мы едим». Поэтому важно правильно выбирать продукты, которые Вы употребляете. Пища напрямую влияет на кожу. Ведь, из-за неправильного питания могут возникнуть аллергии, высыпания, набор лишнего веса. Что приводит к рубцам, растяжкам, которые портят кожу. Важно обогащать организм правильными продуктами: овощами, фруктами, крупами, зеленью. Уберите из своего рациона, «вредящую» пищу: фастфуд, газированные напитки, ГМО-продукты, еду с консервантами, трансжирами

и ароматизаторами. Ваш организм должен получать полезную и вкусную пищу.

Ежедневный уход за кожей лица играет немаловажную роль в долголети. Возьмите себе за правило утром и вечером очищать кожу лица и шеи, пользоваться специальными увлажняющими средствами. Нужна систематичность действий. 1-2 раза в неделю делайте пилинги, скрабы и маски. Это касается не только лица, но и всего тела. Отшелушивание мертвых клеток кожи – обязательно. Подберите с врачом-косметологом, подходящую именно Вам систему ухода за кожей. Так как все препараты и даже маски, изготовленные в домашних условиях, сугубо индивидуальны. Не стоит сильно экспериментировать, так как это может нанести вред Вашей коже. Определите свой тип кожи,



У нас в гостях врач-дерматокосметолог Алимова Наталья Николаевна

его потребности.

Чтобы удалить макияж, лучше использовать специальные лосьоны и молочко, а затем можно умыться с очищающим гелем или мыльной пеной. После желательно нанести сыворотку и похлопывающими движениями втереть в кожу. Последним этапом будет крем гелевой или более жирной структуры. Здесь все зависит от типа кожи человека. На ночь можно использовать несмываемые маски, ко-



торые действуют в течение 10-12 часов. Важно беречь кожу вокруг глаз, так как она тонкая и быстрее стареет. Сейчас очень популярны специальные тканевые или гелевые патчи под глаза. (Патчи – это косметические наклейки, которые борются с проявлениями усталости, отеками, синяками и морщинками). Они быстро снимают отечность глаз, мелкие морщины, следы усталости. Питают и увлажняют кожу вокруг глаз. Их можно использовать в самолете, по дороге на работу, если Вы передвигаетесь на машине. Патчи не сложны в применении, также как и тканевые маски для лица.

Хочу посоветовать нашим читательницам **ходить раз в месяц на глубокую чистку лица**. Но перед посещением, обязательно проконсультируйтесь. Лучше заранее встретиться со специалистом и обсудить все нюансы Вашей кожи. Чтобы впоследствии не возникло проблем.

Не стоит забывать про массаж кожи лица и всего тела. Он также влияет на хороший внешний вид человека. Правильный массаж совместно со специальными средствами по уходу поможет разгладить морщины.



Занятия спортом, ежедневная утренняя зарядка держат кожу в тонусе. Стройная фигура и здоровые органы играют важную роль в системе долголетия. Без движения процесс регенерации клеток протекает медленнее. Из-за этого организм и кожа быстрее изнашиваются. Во время занятий спортом

вырабатывается гормон роста, который влияет на здоровье и работу органов. Тренировки помогают бороться с лишним весом. У людей, ведущих активный образ жизни, обменные процессы протекают быстрее. Но не стоит переусердствовать, все должно быть в меру!

Конечно же, здоровый сон напрямую влияет на молодость кожи. Сон – это залог бодрости и красоты. Во время сна организм восстанавливается и пополняет запасы энергии.

Малоподвижный образ жизни, вредные привычки, неправильное питание, отсутствие ухода, недосыпы, стрессы – приводят к увяданию кожи. Возьмите себе за правило придерживаться вышеперечисленных советов. Пусть это станет ежедневным ритуалом. Ведь очистить кожу и наложить крем займет не больше 10-15 минут. Тогда Ваша кожа будет выглядеть упругой, увлажненной, красивой, с ровным тоном.