

# Типи шкіри, їх характеристика та догляд за нею.

Існує **п'ять основних типів шкіри**. Дуже важливо знати, який у вас тип шкіри, щоб визначити, який для неї потрібен догляд.

Найпростіший спосіб визначення типу шкіри обличчя – промокнути її сухою серветкою зранку, відразу після того, як ви встаєте з ліжка. Якщо на серветці залишиться масна пляма – шкіра жирна. Якщо жирна пляма знаходиться тільки в центрі серветки – у вас комбінована шкіра. Якщо ж серветка після прикладання її до обличчя залишилася чистою, то шкіра нормальна або суха.

Щоб остаточно з'ясувати тип шкіри, слід умитися з милом. Якщо після цього зберігається відчуття стягнутості обличчя, шкіра блищить і пересушена, значить вона суха. Якщо шкіра гладенька, пружна і еластична – вона нормальна.

## **Суха шкіра:**

- має маленькі пори;
- матовий (тьмянний) відтінок;
- характеризується зниженим вмістом жиру.

Зморшки на сухій шкірі, особливо навколо очей, утворюються швидко. Сухість шкіри частіше буває у жінок 50 + років, у тих, хто живе в жаркому і сухому, або в холодному сухому кліматі. Сухість шкіри може з'явитися у жінок, які не захищають обличчя від впливу зовнішнього середовища, споживають недостатню для організму кількість води і т. д. Шкіра стає грубою, починає лущитися, з'являються тріщинки.

## **Догляд за сухою шкірою:**

При догляді за такою шкірою головне – регулярне харчування та зволоження, захист від сонячних променів.

Очищають суху шкіру 2 рази в день:

- вранці суху шкіру обличчя і шиї очищають рідким кремом, олією, молочком.

Протирають обличчя тонізуючим лосьйоном. На вологу шкіру наносять крем, через 15-20 хвилин надлишок крему видаляють паперовою серветкою.

- увечері обличчя очищають косметичним молочком або кремом. Після очищення шкіри на неї наносять жирний живильний крем, який містить вітаміни.

Сухій шкірі необхідні 2 рази в тиждень живильні і зволожувальні маски.

## **Чутлива шкіра:**

Стає надмірно сухою і стягується навіть при найменшому контакті з водою, дратується від зіткнень з одягом, від погодних та кліматичних впливів. В результаті на ній утворюються почервоніння, прищипки, гнійники.

## **Чутлива шкіра потребує особливого догляду:**

Для догляду за чутливою шкірою не грає ролі, вроджена це чутливість або набута. У будь-якому випадку таку шкіру слід берегти. Така шкіра не любить частої зміни косметичних засобів. Надійніше за все застосовувати для чищення та живлення такі засоби, які спеціально розроблені для чутливої шкіри. Вони містять м'які очисні субстанції, легкі масла і активні заспокійливі речовини, такі, як пантенол, масло календули, екстракт лакриці або бісаболол з ромашки.

- обличчя протирати лише безспиртовими засобами;
- увечері очистити обличчя м'яким молочком;

→ перед сном нанести тонкий шар нічного крему, найкраще спеціального для чутливої шкіри;

→ вдень використовувати легкий, але багатий жирами і зволожувальними речовинами денний крем з ультрафіолетовим захистом.

### **Нормальна шкіра:**

Виглядає здоровою, з рівними і невеликими порами. Вміст жиру і вологи в ній збалансовано, а роздратування на шкірі з'являється рідко. Якщо за шкірою такого типу правильно доглядати, зморшки не виникають до старості.

#### **Догляд за нормальною шкірою:**

При догляді за такою шкірою всі зусилля слід спрямувати на те, щоб зберегти її в цьому стані якомога довше. Головне не пересушити!

→ очищати шкіру 2 рази в день;

→ після вмивання протирати обличчя лосьйоном, настоєм трав. Лосьйони мають антисептичну, протизапальну дію на шкіру, тонізують її;

→ на ще вологу шкіру нанести крем. Він захистить шкіру від вітру, сонця, пилу. Нанесіть на обличчя крем навіть, якщо не збираєтеся ранком виходити з дому;

→ вечері шкіру обличчя і шиї потрібно спочатку очистити від макіяжу, потім вимити милом, а після цього протерти шкіру лосьйоном і нанести живильний крем.

### **Комбінована шкіра:**

Комбінована шкіра – змішаний тип – зустрічається найчастіше. Виглядає здоровою, з достатньо рівною структурою і жирними ділянками, з великими порами в області Т-зони, що проходить через лоб, ніс і підборіддя, з можливими ділянками сухості на щоках, в області очей і на скронях. Можлива неоднорідне забарвлення шкіри. На шкірі такого типу, якщо за нею правильно доглядати, зморшки також довго не проявляються.

#### **Догляд за комбінованою шкірою:**

Така шкіра погано переносить воду і мило. Тому рекомендуємо вранці очищати обличчя і шию відварами трав: календули, м'яти, шавлії, а ввечері використовувати очищаючий крем, настій ромашки, чай з молоком.

→ вранці освіжити обличчя злегка теплою чи холодною водою;

→ при вираженому змішаному типі додатково протерти шкіру відваром.

→ потім потрібно захистити обличчя зволожуючим денним кремом для нормальної і змішаної шкіри.

**Важливо:** поживний крем для нормальної та змішаної шкіри потрібно наносити на бічні частини обличчя рясніше, тоді як Т-зону не перевантажувати. Крем повинен містити багато вологи, але мало жиру. Якщо шкіра після нанесення крему відчуває себе розслаблено, і не перевантажено, то крем підібраний вірно.

Якщо ніс, лоб і підборіддя часом стають більш засаленими, крем на ці ділянки шкіри не наносите, особливо на ніч, якщо сухі ділянки шкіри, не дивлячись на крем, викликають відчуття стягнутості, на них потрібно додати крему.

### **Жирна шкіра:**

Є наслідком підвищеної секреції сальних залоз, має характерний жирний блиск, великі пори, які дуже помітні. Така шкіра схильна до появи, висипань вугрів і прищів. Жирна шкіра не схильна до утворення зморшок – надлишок шкірного жиру оберігає її від висушування.

### **Догляд за жирною шкірою:**

Найголовніше для жирної шкіри – її регулярне очищення, застосування засобів, що нормалізують діяльність сальних залоз.

Жирну шкіру очищають 2 рази в день.

→ для вечірнього очищення найкраще підходять препарати, розбавлені у воді, з якими можна по-справжньому вимити шкіру: миючі креми, миючі гелі або косметичне мило.

Якщо ви хочете додатково освіжити шкіру, можна протерти її спиртовмісною туалетною водою;

→ потім – по можливості економно – нанесіть нічний крем для жирної шкіри;

→ вранці жирну шкіру слід очистити так само, як і ввечері. Два рази на тиждень рекомендується робити відбілюючі і очищаючі маски.

Поставтеся відповідально до покупки косметичних засобів по догляду за шкірою. Не економте на своєму обличчі - дешева маска невідомої фірми навряд чи поверне вам молодість і розгладить зморшки, однак не все те золото, що блищить: супердороге засіб не завжди є найефективнішим. Виробник частенько "набиває" ціну за упаковку, бренд, рекламу або "дуже рідкісний унікальний склад". Прислухаючись до порад продавців, будьте все ж готові до того, що вам можуть підсунути абсолютно даремний для вас продукт або всучити найдорожчий товар з усіх наявних аналогів.

Правильний догляд за шкірою включає чотири основні етапи: очищення, тонізування, основний догляд і захист. Ретельне очищення є першим кроком до ефективного догляду за шкірою. Очищуючі засоби видаляють бруд, піт, шкірне сало та залишки макіяжу і готують шкіру до подальшого догляду. Очищена шкіра здатна краще поглинати активні інгредієнти, що містяться у засобах для догляду.

### **ПРО ОЧИЩЕННЯ І ТОНІЗУВАННЯ ОБЛИЧЧЯ**

Ефективний щоденний догляд за обличчям починається з ретельного, але м'якого очищення і тонізування для того, щоб:

- видалити бруд, піт, шкірне сало і залишки макіяжу, не висушуючи шкіру.
- підготувати шкіру обличчя до процесу регулярного догляду.

Очищення є важливим для шкіри схильної до акне, так як воно допомагає шкірі підтримувати природний здоровий баланс та покращує процес відновлення.

Як очищувати і тонізувати:

Ретельна процедура очищення має два основні кроки: очищуюче молочко або гель із подальшим використанням тоніка. Якщо Ви щоденно наносите макіяж на шкіру навколо очей, то доцільно додати окремий засіб для зняття макіяжу з очей в якості третього кроку у процедурі вашого щоденного очищення.

### **ВСЕ ПРО ЩОДЕННИЙ ДОГЛЯД ЗА ОБЛИЧЧЯМ**

Засоби для догляду повинні зволожувати та відновлювати шкіру. Зволоження не тільки збільшує вміст води у шкірі, а й захищає її та упорядковує відлущування (процес, за допомогою якого шкіра позбувається мертвих клітин), надаючи їй відчуття м'якості, гладкості та зручності. Деякі засоби для догляду за шкірою спрямовані також на лікування конкретних проблем.

Конкретні проблеми шкіри, такі як старіння, гіперпігментація і акне можна ефективно вирішувати за допомогою спеціальних засобів для догляду, які містять високу

концентрацію активних інгредієнтів. Ці спеціальні продукти найчастіше доступні у форматі концентрату або сироватки.

## **ВСЕ ПРО ЗАХИСТ ШКІРИ ОБЛИЧЧЯ ВІД СОНЯЧНИХ ПРОМЕНІВ**

Захист від сонця має важливе значення для тих днів, коли Ваша шкіра піддається впливу шкідливих ультрафіолетових променів: основної причини передчасного старіння шкіри. Більшість денних кремів виходять у продаж вже з УФ-захистом.

Процедура Вашого догляду за шкірою повинна відбуватися двічі на день — вранці і ввечері. Певні аспекти догляду можуть змінюватися залежно від часу доби та конкретних потреб і стану вашої шкіри.

Ефективний захист від сонячних променів є життєво важливим кроком до збереження шкіри здоровою, який повинен завжди розглядатися як частина Вашого повсякденного догляду за обличчям. У той час як декілька хвилин на день, проведених на сонці, допомагають здоровому виробленню вітаміну D, шкіра обличчя часто піддається негативному сонячному впливові протягом кількох годин. Постійний вплив УФ-променів є основною причиною передчасного старіння шкіри. Саме тому відкриті ділянки шкіри повинні бути захищені за допомогою сонцезахисного засобу.

**Чотири пори року: кольоротипи шкіри та їх характеристики**

*Існує так звана “теорія пори року”, за допомогою якої можна визначити свій тип шкіри і підібрати правильно гардероб, зачіску та макіяж.*

*Розрізняють їх за спеціальними кольоротипами, характеристики яких ми зараз спробуємо виявити.*



## **Весна - теплий кольоротип.**

Визначити весняний кольоротип нескладно. Шкіра обличчя у них прозора, бліда з теплим тоном і ніжним рум'янцем. Губи теплого коралового кольору, очі блакитні або бірюзові, без темної райдужки.

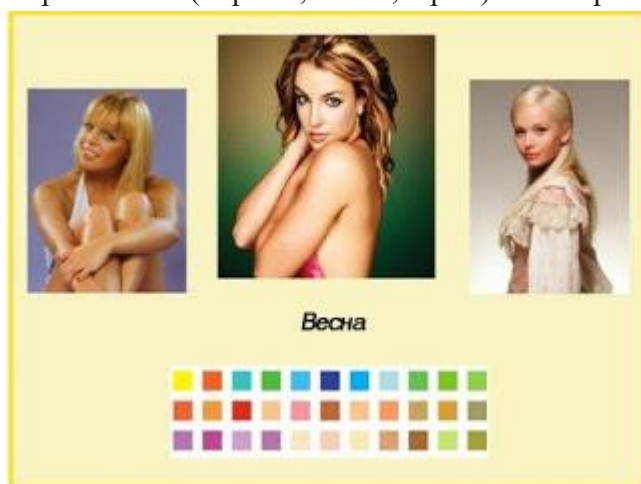
Дівчата весняного типу найчастіше - блондинки. Колір волосся може змінюватись від світлого медового до темно-коричневого із золотистим відтінком.

### **Вдалі кольори:**

Вся жовто-помаранчева гамма без холодних відтінків; Кольори карамелі та шампанського; Яскраво-червоний, рожевий з жовтим відливом, бірюзовий;

### **Невдалі кольори:**

Ахроматичні (чорний, білий, сірий) і кольори з холодним синім відтінком.



## **Літо - холодний кольоротип.**

Літній кольоротип визначається по холодному рожево-блакитному відтінку шкіри обличчя з близько розташованими судинами, через це часто бувають почервоніння на шкірі. Очі в "літа" можуть бути сіро-блакитними або сіро-зеленими, водянистого, блакитного кольору. Волосся від світло-солом'яного до темно-русявого кольору з холодним попелястим відтінком.

### **Вдалі кольори:**

Небесно-блакитний, ніжно-рожевий, лимонно-жовтий;

Всі м'які відтінки пастельної гамми;



### **Невдалі кольори:**

Ахроматичні (чорний, білий);

Яскраві кольори: червоний, оранжевий, салатовий та інші.

### **Осінь - теплий кольоротип.**

Для осіннього типу характерно два варіанта.

У першому випадку (контрастна осінь) шкіра обличчя світла, майже слонової кістки, але з золотистим тоном. Таке світле обличчя в поєднанні з рудим волоссям дає ефектний контраст.

У другому випадку (неконтрастна осінь) колір обличчя більш інтенсивний, золотисто-бежевий або персиковий. Колір очей зелений, бурштиновий, оливковий, коньячний. Волосся, частіше кучеряве, рудого, мідного, каштанового або темно-коричневого кольору з рудим відливом.

### **Вдалі кольори:**

Відтінки в золотисто-коричневій гамі;

Гірчичний, бежевий золотистий, мідний;

Колір хакі, синьо-зелений;

### **Невдалі кольори:**

Ахроматичні (чорний, білий, сірий);

Жовтий, яскраво-помаранчевий, всі відтінки холодної гамми.



### **Зима - холодний кольоротип.**

Зима теж може бути контрастною і неконтрастною.

У контрастного типу шкіра обличчя дуже світла, з холодним блакитним тоном. Очі завжди ясні, насиченого кольору: льодово-блакитні, смарагдово-зелені, сіро-блакитні, фіалкові, чорні. Волосся, найчастіше пряме, темне, чорне з синім відливом.

Неконтрастна зима відрізняється більш м'яким колоритом. Її шкіра оливкового кольору з жовтуватим відливом. Очі каро-зелені, карі, сіро-оливкові. Дуже рідко трапляється неконтрастна зима з білим волоссям, темними очима і смаглявою шкірою.

### **Вдалі кольори:**

Чорний, білий, срібний, сталевий;

Яскраво-жовтий, синій, червоний з блакитним відливом, чорно-синій або зелений;

Всі насичені тони холодної гамми;

**Невдалі кольори:**

Пастельні тони, теплі відтінки коричневої гами, оранжевий, червоно-жовтий.

