

Правила щоденного догляду за шкірою тіла

Щоденний догляд за шкірою тіла в домашніх умовах

Здійснюючи щоденний догляд за шкірою тіла в домашніх умовах, можна забезпечити продовження її молодості, підтягнутості і пружності. Правильний догляд за шкірою тіла включає в себе кілька важливих операцій. **Це очищення за допомогою водних процедур, відлущування відмерлих клітин і зволоження за допомогою живильних кремів, масел і молочка.**

На цьому уроці розберемо основні етапи догляду за шкірою тіла і дамо прості, але ефективні поради. Їх дотримання зробить щоденний догляд за шкірою тіла більш доступним і набагато більш продуктивним. Найголовніше ці поради не просто прочитати, але і поступово впроваджувати в повсякденність.

Починати здійснювати догляд за шкірою тіла потрібно з підбору відповідних засобів та інструментів. *Важливо придбати якісну мочалку або губку, різні щітки і масажні прилади, креми, гелі для душу і багато іншого.*

Правила догляду за шкірою тіла починаються з очищення

Почати перераховувати правила догляду за шкірою тіла варто з такого важливого моменту, як усунення забруднень. Всі наступні етапи починаються саме у ванній кімнаті.

Увага: ніхто не просить замінити душ пральною машиною, але оптимізувати цей основний момент варто. Це дуже просто і не забирає багато часу.

- ✓ Щоб шкіра стала еластичною, досить вибрати відповідний косметичний продукт. Якщо у вас суха шкіра, зверніть увагу на масло, що полірує епідерміс.
- ✓ Якщо у вас чутлива шкіра, виберіть маслянистий зігріваючий крем.
- ✓ А тим щасливицям, у кого нормальна шкіра, пропонується величезний вибір всякого роду існуючих текстур.

У будь-якому випадку при очищенні шкіри тіла уникайте поверхнево-активних і агресивних складів, в яких багато мила і активних відлущуючих засобів. Це було б невиправдано: роздратована шкіра стане шорсткою, як наждачний папір.



Здійснюючи догляд за шкірою тіла, для очищення мийтеся під теплою водою: не вище 27°, щоб не зваритися, як рак. В кінці ополосніться під струменем прохолодної води, яка тонізує шкіру.

Наберіться сміливості: поступово знижуйте температуру! Як тільки ви станете чистенька, як скельце, починайте масажувати тіло рукавичкою, поверхня якої покрита силіконовими пухирцями. Почавши з литок, піднімайтеся до колін, стегон, тазу, приділивши особливу увагу сідницям. Робіть акуратні кругові рухи в напрямку проти годинникової стрілки: це дуже допоможе фігурі стати стрункішою!

Рекомендації щодо прийняття ванни:

- Як? Подібно азіаткам, спочатку прийміть душ, щоб борсатися в чистій воді (так краще).
- Коли? Два рази на місяць, не частіше, щоб не порушити шкірну мікрофлору і не угробити венозну систему. -
- При якій температурі води? не вище 37°. Це підходяща температура для релаксації і розм'якшення відмерлих клітин.
- Скільки часу? Хлюпаємося протягом 15 хвилин. Якщо більше, станете зморщеною, як чорнослив.
- Що додати? Пінні засоби, кульки, шипучий цукор... Все це повинно бути насичене ефірними і рослинними оліями.

Відлущування клітин шкіри в домашніх умовах

Відлущування шкіри моментально робить її м'якше, еластичніше, яскравіше... так, так, все це за пару хвилин, не більше! Виберіть відповідний засіб для відлущування: на основі солі, товчених горіхових шкарлупок або подрібнених абрикосових кісточок або пом'якшуючих цукрів, поліамідів або злаків для тих, у кого дуже чутлива шкіра.

Почніть відлущування шкіри в домашніх умовах знизу і піднімайтеся до серця: стопи, п'яти, ікри, стегна, сідниці (ну так, це важливо), живіт і руки. Приділіть кожній зоні секунд по п'ять, щоб стимулювати мікро циркуляцію і клітинне оновлення.

Головне, наносити для відлущування клітин шкіри скраб на чисту і вологу та пружну шкіру. В іншому випадку ви будете шкребти себе як наждачним папером! Повторюйте процедуру один раз в тиждень, цього достатньо, щоб звести з розуму своєю шкірою...



Якщо у вас немає під рукою скрабу, згадайте про те, що до складу деяких гелів для душу входять дрібні абразивні частки, а насадка душа теж трохи шорстка... Але це ніколи не замінить якісного відлущування!

Рецепт смачного скрабу для тіла (для одноразового застосування).

- Гарненько змішайте в мисці:

- 2 столові ложки тростинного цукру
- 3 столові ложки подрібненого мигдалю
- 400 мл м'якого мигдального масла
- 10 крапель ефірної олії за вашим вибором (пом'якшувальна олія іланг-іланг, розслаблююча олія лаванди, регенеруюча рожева олія)

Глибоке зволоження і живлення шкіри тіла.

Зволоження шкіри тіла — це найперша умова для того, щоб текстура шкіри стала казково гладкою. Припиняйте витиратися рушником, розтираючи шкіру так, немов ви чистите скло! Це дратує епідерміс, який стає млявим і шорстким. Замість цього акуратно промокніть тіло рушником, щоб волога вбралася в нього.

Потім для глибокого зволоження шкіри тіла ретельно намажтеся молочком або кремом для тіла. Текстуру ви можете вибрати на свій смак. Вам хочеться легкості і плинності або маслянистості і хтивості?

Якщо у вас суха шкіра тіла, для зволоження і живлення потратіть на маслянисті бальзами, насичені жирами, такими як рослинні олії або рослинний віск, забезпечивши тілу достатню свіжість і комфорт.



Зігрійте невелику кількість продукту в долонях і, рясно змастивши тіло, масажуйте його, піднімаючись від щиколоток до торсу, розгладжуючи тіло розмашистими рухами долонь. Що стосується активних речовин, то можна мати на увазі поживні масла каріте і какао, заспокійливе масло солодки, густий і маслянистий гліцерин.

Щоб надати пружність млявій шкірі, Оголосіть війну целюліту, купивши засіб для спалювання жиру, що містить активні підтягуючі речовини. Останні покривають шкіру невидимою плівкою, не даючи їй розтягуватися. Загалом, це шахрайство, що дозволяє отримати миттєвий результат, тоді як активні речовини, що сприяють схудненню, працюють на довгострокову перспективу.

Адже головне — не впадати у відчай: щоб шкіра стала більш пружною, потрібно користуватися обраним засобом для догляду вранці і ввечері протягом декількох місяців. Щоб засіб працював в десять разів ефективніше, пощипуйте (тільки тихесенько) шкіру. Це зігріває її, до поверхні шкіри приливає кров, і активні речовини краще проникають всередину. Не забудьте купити засіб для догляду, до складу якого входить рослинна олія, щоб шкіра не зневоднювалася.

Додаткові заходи по уходу за шкірою тіла

1. Сауна або лазня. Про користь цієї процедури можна говорити нескінченно. Покращує кровообіг, виводить шлаки, прискорює обмін речовин, видаляє ороговілі клітини ... Якщо ви хочете, щоб ваша шкіра була молодого, пружною і еластичною, відвідуйте сауну якомога частіше. Найкраще - раз в 1-1,5 тижні.

2. Контрастний душ. Йому можна з упевненістю приписати практично всі достоїнства сауни і лазні.

3. Лосьйон для тіла. Лосьйон просто незамінний у ванні, так як після водних процедур шкіра позбавлена захисту. Втирати його слід круговими рухами, особливо ретельно масажуючи лікті і коліна, де шкіра суха і жорстка.

4. Фізичні навантаження. Не тільки прискорюють обмінні процеси в клітинах, але роблять шкіру еластичною. Жіночий організм - це не гармонь: потовстішаю - схудну. Важливо контролювати свою вагу, так як шкіра дуже страждає від різких «схуднення» і «потовстіння».

До того ж, кожне заняття - це потужний приплив кисню, так необхідного для нашої шкіри.

5. Обгортання шкіри. Наприклад, обгортання з водоростей, дає очищаючий і зволожуючий ефекти. Шкіра тіла стає м'якою і ніжною, а ще такий догляд за шкірою тіла сподобається вам саме своєю неординарністю.

Існує також обгортання з бруду, теж дуже цікаве на перший погляд. Ця процедура дозволить вам відтворити глибоке очищення вашої шкіри, плюс насичення шкіри тіла вітамінами і мінералами. Якщо у вас проблемна і запалена шкіра, то грязьове обгортання вам відмінно підійде.

Зараз ще з'явилося антицелюлітне обгортання тіла, яке дозволить вам скинути зайву вагу. Шкіра тіла поступово вирівнюється, набуваючи зовсім інші форми.

6. Бавовняна білизна або термоізолююча - взимку. Використання синтетичної білизни загрожує шкірі подразненням, свербінням, іноді - алергією. Крім того, воно порушує тепловий обмін, утримує піт і не дає шкірі дихати.

Звичайно, домашній догляд за тілом потребуватиме певних тимчасових витрат, але не так багато як здається, особливо якщо виконувані процедури стануть звичкою.

