



Уход за кожей тела: 10 важных пунктов

Кожа шеи и декольте, рук и ног требует не меньше ухода, чем кожа лица

Если говорить об уходе, тело чаще всего обделено нашим вниманием по сравнению с лицом. Однако не стоит забывать, что кожа — наш самый крупный орган, и он нуждается в нашей заботе весь, а не частями. Рассказываем, как правильно ухаживать за кожей тела.

Шея

— Забота о коже очень важна как для настоящего, так и для будущего ее красоты. Однако, регулярно пользуясь привычными дневными и ночными кремами, сыворотками и масками, многие все же совершают ошибку — наносят эти бьюти-средства только на овал лица, не затрагивая шею. Это может стать одной из причин, по которой ее кожа будет быстрее терять тонус. Поддерживайте ее увлажненность, мягкость и упругость

с помощью продуктов повседневного ухода, но имейте в виду, что их нанесение должно быть максимально деликатным — кожа шеи очень нежная и тонкая, ее поэтому сравнивают с кожей вокруг глаз, к которой мы привыкли относиться особенно бережно. Массирующими движениями, снизу вверх, подушечками пальцев распределяйте крем сначала по середине шеи, а потом — по бокам.

— Хотя мы уже отметили повышенную уязвимость кожи шеи, регулярный пилинг ей все же требуется (само собой, как можно менее агрессивный и травматичный) — как раз для того, чтобы ее, очищенную от ороговевших клеток, легче было увлажнить, напитать и укрепить. Для процедуры выбирайте средства без крупных и грубых абразивных частиц — есть риск повредить ими кожу. Продукты с энзимами или фруктовыми кислотами — наиболее мягкий, щадящий вариант для пилинга кожи шеи.

Декольте

— Зона декольте, как и шея, зачастую тоже страдает от недостатка должного ухода, что имеет неприятные последствия для состояния кожи. Заботьтесь о нем, в ежедневном режиме обрабатывая декольте кремом. Важно, чтобы он содержал активные компоненты (например, гиалуроновую кислоту и витамины), а также был не слишком жирным и насыщенным по текстуре, потому что коже декольте, тонкой и склонной к сухости, это может навредить. Распределяйте крем мягкими похлопывающими движениями снизу вверх — от груди к ключицам. Очищающие продукты и средства для пилинга, которые вы будете использовать в этой области тела, тоже должны иметь нежную кремовую текстуру.

— Стоит обратить внимание на процедуры, оказывающие тонизирующее действие на зону декольте. В домашних условиях проще всего сделать криомассаж, то есть массаж кубиками льда. Если повторять его регулярно, массируя кожу декольте круговыми движениями, можно сделать ее заметно более упругой и эластичной — это будет следствием улучшения микроциркуляции.

Спина

— Коже спины, как это ни прискорбно, нередко везет еще меньше — только потому, что она сзади, и видеть ее своими глазами нам практически не приходится. В результате того, что ее, как правило, недостаточно хорошо очищают, очень высока вероятность появления воспалений. Самой коже спины не так-то просто избавляться

от ороговевших клеток и освободить от загрязнений забитые поры — она толще, чем, например, кожа лица. Так что наша задача — ей помочь. Перед принятием душа обрабатывайте кожу на спине сухой щеткой, а во время — отшелушивайте скрабом. Например, сахарным на масляной основе — он не только снимет омертвевшие клетки, но и смягчит, напитает кожу.

— Если вы активно занимаетесь спортом, то вам непонаслышке знакомы последствия повышенного потоотделения в области спины. Избежать воспалений, которые появляются по этой причине, можно, во-первых, принимая душ сразу после тренировки, чтобы удалить с кожи пот и начавших размножаться бактерий, во-вторых, протирая кожу антибактериальными салфетками — они очистят ее, обеспечат освежающий эффект и спасут в том случае, если отправиться в душ сразу же после занятия возможности нет.

Руки

— Кожа рук похожа на кожу шеи и декольте в том смысле, что на ней так же быстро проявляются признаки старения, если регулярно не ухаживать за ней. Поэтому важнее всего защищать ее от пересыхания и негативного воздействия УФ-лучей. Сделайте своей ежедневной привычкой нанесение на руки увлажняющего (а зимой — питательного) крема для рук, непременно с SPF. Если приучить себя к этому окажется не так-то просто, компенсируйте пробелы в использовании крема, масками для рук. Многие из них можно делать на ночь, пряча руки в хлопковые перчатки, чтобы средство не оставляло следы на постельном белье.

— Кожа вокруг ногтей — кутикула — тоже требует ежедневного внимания, чтобы руки всегда выглядели ухоженно и эстетично. Профессионалы рекомендуют не обрезать кутикулу. По крайней мере не делать это самостоятельно: впоследствии кожа будет нарастать сильнее и, к тому же, есть риск повредить корень ногтя неосторожным движением. Вместо этого лучше втирать в кожный валик, окружающий ноготь, жирный крем для рук или специальное масло для кутикулы, чтобы, когда она размягчится, отодвинуть ее. То же самое, когда под рукой нет нужного средства, можно сделать обыкновенным бальзамом для губ.

Ноги

— Чтобы кожа ног в области бедер выглядела гладкой и подтянутой, ей нужно не только регулярное увлажнение, но еще и антицеллюлитные процедуры — статистика гласит, что проблема “апельсиновой корки” актуальна для более 80% женщин. Если вы решаете ее с помощью кремов и сывороток, знайте, что средства действуют лучше при

хорошем кровообращении в проблемной зоне. Улучшить его можно, если помассировать кожу кубиками льда. В то же время эффективен лимфодренажный массаж — если тратить на него немного времени каждый день, массируя бедра по направлению снизу вверх, состояние кожи в скором времени заметно улучшится.

— За стопами тоже нужен глаз да глаз. Кожа будет оставаться гладкой, а не грубеть с каждым днем все сильнее, если вы раз или два в неделю будете обрабатывать ее пемзой. Также время от времени стоит делать маски для кожи ног, чтобы обеспечивать ее необходимыми питательными веществами и поддерживать мягкость.