



Красивые лица без хирургии!

<http://simplybeautifully.com>

Вопросы к косметологу



Когда я не высыпаюсь, у меня под глазами появляются темные круги. Обычно я маскирую их следующим образом: вбиваю кончиками пальцев жидкий тональный крем, а сверху накладываю слой пудры. Правильно ли я делаю?

Неправильно. Ведь кожа вокруг глаз очень нежная и чувствительная. Тональные основы слишком грубы для нее. Ни в коем случае нельзя использовать в качестве маскирующего средства под глаза пудру. Она обладает абсорбирующим свойством, то есть ее сухая текстура впитывает кожный жир и матирует кожу. Это абсолютно не подходит для век, так как кожа на данном участке лица обделена сальными железами и сухая сама по себе. Используя пудру, вы усиливаете обезвоживание тканей и провоцируете образование морщинок.

Лучше всего пользоваться специальными средствами, предназначенными для этой области, например маскирующими карандашами-корректорами. А вот маскировочное средство вы накладываете правильно. Его, действительно, нужно наносить легкими вбивающими движениями от наружного края глаза к внутреннему, не растягивая кожу.

Я слышала, что для кожи наиболее полезны железо, цинк, селен, а также витамины А, В, С и Е. Какие продукты богаты этими микроэлементами и витаминами?

Действительно, железо улучшает цвет лица, цинк способствует заживлению ранок и восстановлению кожи, селен защищает ее от токсинов. Витамины А и В обновляют кожу и борются со старением, витамин С предохраняет ее от свободных радикалов, поддерживает ее упругость и молодость, витамин Е защищает от воздействия загрязненной среды и нейтрализует негативное влияние солнца. Железо вы найдете в морепродуктах, постном мясе, курице, печени, бобовых, зеленых овощах, крупах, кураге; цинк - в постном мясе, курице, бобовых, орехах, семечках; селен - в морепродуктах и орехах.

Чтобы пополнить запасы витамина А, кушайте морковь, перец, помидоры, брокколи, шпинат, абрикосы, апельсины, дыню, рыбу, печень, яйца, молоко, сметану, масло и сыр. Витамином В богаты бананы, авокадо, грецкие орехи, морковь, картофель, хлеб из муки грубого помола, печень, рыба, яйца, молоко. Витамин С содержится в цитрусовых, киви, клубнике, дыне, помидорах,

картофеле, брокколи, листовой зелени. Витамин Е - в орехах, семечках, подсолнечном масле, авокадо, молоке, хлебе из муки грубого помола. Подробнее об этом в [«элементах жизни»](#)

У моей восьмилетней дочери всегда были красивые длинные и густые волосы. Но вдруг они потускнели и стали безжизненными. Мы моем голову два раза в неделю только детскими шампунями, но иногда на праздники пользуемся лаком для волос. Может быть, пора переходить на взрослые шампуни? И какие можно делать прически?

Красивые и ухоженные волосы - отражение внутреннего комфорта органов и систем, результат сбалансированности витаминов, микроэлементов, белков, жиров, углеводов и ферментов. Тусклость и ломкость волос, изменение их фактуры и цвета могут свидетельствовать о каком-то нарушении в работе внутренних органов. Вам пока не стоит переходить на взрослые шампуни, до достижения подросткового возраста голову нужно мыть шампунями детской группы. В их состав входят мягкие поверхностно-активные моющие вещества, которые не раздражают кожу и слизистую глаз.

Мойте голову по мере загрязнения, ополаскивайте отварами ромашки, шишек хмеля, календулы. Сушите волосы без применения фена. Что касается причесок, то специалисты не рекомендуют «стягивающие» и сложные. И ни в коем случае не используйте «агрессивные» расчески с острыми металлическими зубцами.

У меня очень чувствительная кожа, и я никак не могу подобрать приемлемый способ удаления нежелательных волос. Пробовала кремы-депиляторы для чувствительной кожи, но после их применения появлялось раздражение. Может быть, волосы просто сбривать, а затем наносить успокаивающий крем?

Попробуйте сделать депиляцию с помощью восков для чувствительной кожи, например тех, в состав которых входит [азулен](#). Кроме того, у этих восков должна быть низкая температура плавления. Специалисты не рекомендуют прибегать к частому бритью. Регулярное механическое раздражение кожи вызывает воспаление. Для вас лучший способ тот, который позволит проводить эту процедуру как можно реже. И обязательно используйте постдепиляционные средства. Ведь зачастую успех депиляции на 50% зависит от последующего ухода за кожей. Попросите косметолога подобрать препарат двойного действия, который успокаивал бы вашу чувствительную кожу и замедлял рост волос, максимально увеличивая промежутки между процедурами.

У меня жирная, склонная к высыпаниям кожа. Летом на море прыщики обычно пропадают, но осенью появляются снова. Неужели солнце и соленая вода их не лечат?

Действительно, богатая микроэлементами морская вода оказывает антисептическое и заживляющее действие, а солнечные лучи - подсушивающее, поэтому солнце и вода так полезны для проблемной кожи. К сожалению, только этим прыщи не вылечат. В данном случае кожа испытывает только наружное воздействие. Прыщики подсыхают, но остаются нечищенные поры, нарушение функции сальной железы и другие причины, вызывающие воспаление. Получается, что вы решаете свою проблему лишь на какое-то время, и осенью прыщи появляются вновь. Если вы хотите гладкую, красивую кожу, необходимо пройти курс лечения под наблюдением специалиста.

Ответы на другие вопросы к специалистам [здесь](#)



Источник: Блог Владимира Иванченко

«Ускользящая красота и охота за ней!»

<http://simplybeautifully.com>