

10 БЬЮТИ- ОШИБОК



ЧЕМ БЛИЖЕ НОВЫЙ ГОД, ТЕМ ДЛИННЕЕ ОЧЕРЕДЬ К КОСМЕТОЛОГУ. С ЭТОЙ АКСИОМОЙ ЗНАКОМА КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА. ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ НЕ ТАК В ПОГОНЕ ЗА БЫСТРОЙ КРАСОТОЙ?

ТЕКСТ: **СВЕТЛАНА ГЕРАСЕВА**

ЭКСПЕРТ:

Елена Тепликова, врач-дерматолог, косметолог центра косметологии Sweet Beauty

1. Смываем макияж обычным мылом

«Лучшее средство демакияжа – мицеллярная вода, – говорит врач-дерматолог Елена Тепликова. – Мыло использовать не стоит, оно сушит и стягивает кожу. Оптимальный алгоритм очищения вечером – мицеллярная вода или бифазное средство для снятия макияжа, далее – гель или пенка для умывания и тоник по типу кожи».

2. Наносим ночной крем перед сном

Для того чтобы крем выполнил свою функцию, увлажнил или напитал кожу лица, нужно наносить средство как минимум за 30 минут до сна. Если кожа возрастная, то идеальный вечерний уход должен состоять из сыворотки и крема. Действуем по такой схеме: очищение лица, сыворотка. Дальше даем средству 15–20 минут на то, чтобы впитаться, и наносим крем. И ждем еще полчаса, прежде чем лечь в постель.

3. Думаем, что тональный крем портит кожу

Дешевый некачественный крем действительно может быть комедогенным (то есть закупоривает поры и провоцирует акне). Но качественные, даже не самые при этом дорогие средства такого эффекта не дают, если сочетаются с ежедневным грамотным очищением кожи. Современные тональные кремы совмещают в себе функции сразу нескольких средств. Например, содержат SPF-фактор и активные вещества (например, цинк или салициловую кислоту), которые по-

могают при кожных заболеваниях. Их можно использовать каждый день без вреда для кожи.

4. Игнорируем солнцезащитные кремы зимой

Снег отражает около 80% солнечных лучей. Поэтому, если вы решили поиграть в снежки в солнечный день, помните, что ваше лицо будет загорать, как и в любой погожий летний день. Поэтому не забудьте включить в список зимних must have солнцезащитное средство с фактором защиты не менее 30. Причем лучше на гелевой или кремовой основе – легкие флюиды на водной основе могут вызвать раздражение в морозный день.

5. Используем скраб каждую неделю

Средство для глубокого очищения кожи с абразивными гранулами более коварно, чем может показаться на первый взгляд. Скраб вызывает легкое раздражение роговых частиц кожи, поэтому желающие избавиться от угрей могут получить обратную реакцию – из-за микроразреждений высыпания могут разнестись по всему лицу. Если вы чувствуете, что поры кожи забиты, выбирайте легкие пилинги с активными кислотами – например, молочной или ретиноевой.

6. Считаем, что натуральная косметика лучше синтетической

Для начала не нужно обманываться, что все кремы с пометкой bio действительно изготовлены из исключительно природ-

ных ингредиентов высокого качества. Иногда экстракт лекарственных трав, которые росли на искусственных удобрениях, может нанести больше вреда, чем синтетические сыворотки из нанолаборатории. Кроме этого натуральные ингредиенты (например, ланолин) – сильные аллергены, которые могут вызвать серьезные дерматологические реакции, особенно у обладательниц чувствительной кожи. Еще один важный момент: очень многие биосредства не настолько эффективны, как нам хотелось бы. Вряд ли экстракт ромашки может соперничать с бензоил пероксидом в лечении акне. Если все же душа лежит к максимально натуральным средствам, выбирайте уходовую косметику с пометкой «гипоаллергенно». Она гарантированно не содержит ни синтетических, ни каких-нибудь других отдушек и красителей.

7. Не уделяем внимания области декольте

Весь уход для лица актуален и для области декольте. «Ничто так не старит женщину, как морщинистая шея, – уверена французский дерматолог Жоэль Сиокко. – После Второй мировой войны наши бабушки из-за страшной экономии придумали десяток способов завязывать шарф, чтобы скрыть ранние морщинки. Но они научили нас, своих внучек, не жалеть крема для шеи и груди. Именно поэтому многие француженки покупают крем для лица сразу в двух экземплярах».

8. Не носим очки

Если вы чувствуете, что зрение падает, обязательно запишитесь к окулисту, который посоветует вам нужные диоптрии в очках или контактные линзы. Дело в том, что самые ярко выраженные «гусиные лапки» встречаются у женщин, долгое время игнорировавших коррекцию зрения. «Рефлекс произвольного прищуривания» – так окрестили причину мелких мимических морщин у глаз американские косметологи.

9. Колеб ботокс

«Однозначный тренд современной косметологии – живое лицо, а не перетянутая кожа без единого бугорка, – объясняет Елена Тепликова. – Стоит подумать о курсе лимфодренажного массажа, который прекрасно нормализует мышечный тонус лица. Обратите внимание на кремы с фитоэстрогенами и патчи с пептидами, эти средства помогут уменьшить "гусиные лапки" у глаз. С неглубокими морщинками отлично справляется биоревитализация, а легкие филлеры на основе гиалуроновой кислоты корректируют и более заметные возрастные изменения».

10. Думаем, что никакие маски не сравнятся с пластикой

«Есть особые маски для лица, которые дают моментальный антиэйдж-эффект. Мы называем их "Маски для Золушки", – говорит косметолог Елена Тепликова. – В их состав входит аминокислота аргинин, за счет чего мышцы лица сокращаются и лицо выглядит более гладким и свежим. Но такими масками не стоит увлекаться, оставьте их для особых случаев. Один раз в месяц – идеальный вариант». ■

