

Регулярное использование уходовых средств значительно улучшает качество кожи, а также повышает самооценку и общее самочувствие. Врач, косметолог Анна Вошук рассказала aif.ru, как сделать так, чтобы процедуры приносили максимальную пользу и удовольствие.

Свой выходной можно потратить на себя, ведь вы этого достойны. Устройте коже SPA-день, и в понедельник на работе будете выглядеть так, словно и впрямь побывали в велнесс-отеле.

Любой уход стоит начать с тщательного очищения кожи, как лица, так и тела. «Для лица важно соблюдать основные этапы базового ухода», — объясняет Анна Вошук.

Однако при выборе процедур и средств для ухода важно учитывать тип кожи. «Определенные компоненты в составе средств могут оказывать положительный эффект на один тип кожи, но абсолютно не подходить другому», — отмечает Вошук. Нарисовать лицо. Дерматолог рассказала, для кого опасен макияж Подробнее

Для сухой кожи лучше всего подойдут питательные маски с маслами, которые восстанавливают липидный барьер, и увлажняют кожу.

Для жирной и комбинированной кожи идеальным вариантом будут маски с глиной или кислотами, которые сужают поры и регулируют выработку кожного сала. Если же у вас чувствительная кожа, выбирайте увлажняющие и успокаивающие маски, содержащие пантенол, центеллу или ромашку. А для борьбы с гиперпигментацией идеальными будут отбеливающие маски с витамином С или ретинолом.

Отшелушивание — важный этап ухода за кожей, но важно подбирать средства, соответствующие вашему типу кожи. Воздержитесь от использования скрабов при наличии любых воспалительных процессов (акне, розацеа, герпес в активной стадии).

Для сухой кожи подходят: мягкие скрабы с овсянкой или частицами силикона. Жирной и комбинированной коже по вкусу более твердые скрабы с крупными абразивными частицами. Но при любом типе кожи используйте скраб не чаще 1-2 раз в неделю. Убрать усталый вид. Дерматолог рассказала, почему опускаются уголки губ Подробнее

Конечно, с профессиональным массажем самомассаж не сравнить, но и он будет полезен, если делать его регулярно, поскольку это не только улучшает состояние кожи, стимулируя кровообращение и расслабляя мышцы, но и помогает поддерживать четкий контур лица. Обязательно используйте масло или крем — массаж на сухую

кожу чреват излишним натяжением и мелкими морщинками.

Ни в коем случае при самомассаже не следует прикладывать интенсивные усилия, растягивая кожу. Начните с легких постукиваний подушечками пальцев по лбу, щекам и подбородку. Это стимулирует кровообращение. Далее пройдите круговыми движениями по массажным линиям лица: от центра лба к вискам, от носа к ушам, от подбородка к шее.

Кончиками пальцев выполните легкие подтягивающие движения вверх по контуру лица, чтобы стимулировать лифтинг-эффект. Тайны демакияжа. Как правильно очистить лицо от косметики [Подробнее](#)

Завершите ваш SPA-день нанесением увлажняющего крема и защитного средства с SPF. Чтобы ваш домашний уход приносил максимум пользы, помните:

Организовать SPA-день дома — это не только приятно, но и полезно для вашей кожи. Независимо от выбранных процедур, главное — уделять время себе и своей красоте.