Министерство общего и профессионального образования Российской Федерации общеобразовательная школа № 8

РЕФЕРАТ

экзаменационный по УПК

Тема:

**Уход за кожей.**

Выполнила: ученица 10 «Б» класса

Трошкина Ольга

г.Комсомольск-на-Амуре

2000г.

**План**

Введение 3

Строение и физиология кожи 3

Типы кожи 5

Как правильно умываться 6

Лосьоны 10

Крема 11

Компрессы 15

Паровые ванны 17

Заключение 18

Литература 19

# Введение

Я выбрала эту тему реферата, чтобы лучше узнать свою кожу, разобраться к какому типу она относится, а также научиться ухаживать за кожей и уметь определять любое заболевание. Большое значение для внешнего облика человека имеет чистая, гладкая, приятного оттенка кожа лица.

К сожалению, не всегда за ней обеспечен правильный уход. Часто люди покупают вновь появившиеся кремы, вовсе не пригодные для их кожи, усиленно втирают в кожу лица, безжалостно растягивая кожный покров. Поэтому в своём реферате я хочу рассказать, как правильно надо ухаживать за кожей лица, чтобы сохранить её красивой.

Ведь чистая, гладкая, здоровая кожа придаст неповторимое очарование даже самому неправильному лицу, в то время как неухоженность и несвежесть испортят самое безупречное.

# Строение и физиология кожи

В структуре кожи выделяют два основных слоя, отличающихся по строению и назначению: внешний (он называется эпидермисом) и внутренний (дерму). Дерма в свою очередь тоже может быть разделена на два слоя: верхний из них мы будем называть собственно кожей, а глубинный – подкожно-жировым.

Эпидермис – представляет собой плоскую ороговелую оболочку кожи (эпителий). В самой глубине этого слоя, фактически на его границе с собственно кожей откладывается бурый пигмент. Чем больше бурого пигмента, тем смуглее кожа. Основное количество разнообразных клеточных элементов, а также нервные окончания, кровеносные сосуды, железы, мышцы сосредоточены в собственно жировом слое. В подкожно-жировом слое артерии переходят в систему капилляров и, поднимаясь в собственно кожу, образуют глубокое артериальное сплетение. От него отходят тонкие артериальные веточки, которые обеспечивают кровью корни волосков, железы, нервы, мышцы. В собственно коже формируется особенно густое нервное сплетение. Отходящие от него волокна дают начало тем многочисленным нервным окончаниям (рецепторам), которые обусловливают чувствительность кожи. Основные нервные сплетения находятся в подкожном слое. В коже имеются также секреторные нервы (для желез) и нервные сплетения, расположенные по ходу сосудов. Через высокоразвитый нервный аппарат кожи осуществляется связь организма с внешней средой источником всевозможных раздражений. На поверхность кожи выходят также многочисленные поры-отверстия потовых и сальных желез. Большинство сальных желез связано с волосками и открываются в волосяной мешочек. Волосками покрыта большая часть поверхности кожи

(кроме губ, ладоней, ступней, ногтей). Особенности строения кожи рассчитаны на выполнение её специфических функций. Важнейшая из них – защитная. Неповреждённая надкожная часть препятствует проникновению в организм инфекционных возбудителей. Кожа служит щитом и от вредных механических, химических, световых, термических, электрических и других воздействий внешней среды, играет значительную роль в борьбе с уже проникшей в организм инфекций. Одним из проявлений взаимосвязи кожи со всем организмом является её участие в процессе терморегуляции. Наиболее благоприятна для человека температура внешней среды в пределах от +18 до +25 градусов. Потовые и самые железы вообще играют огромную роль в выполнении кожей секреторной функции. С потом организм расходует не только воду, но и растворённые с ней вещества и соединения. Сальные железы в норме выделяют за неделю 100, а иногда 200-300 граммов специфической жировой массы. Таким образом, функции у кожи самые разнообразные. На её состояние влияют чистота воздуха, и общее самочувствие человека, и состояние его психики.

# Типы кожи

Различают три основных типа кожи: сухую, нормальную и жирную. ***Нормальной*** – называют чистую, гладкую, матовую кожу, достаточно упругую и не имеющую морщин и других косметических недостатков. Поры в ней почти не заметны, кровеносные сосуды не расширены, окраска равномерна. Нормальная кожа характеризуется умеренным количеством жировой смазки и хорошо переносит внешние раздражители – резкую погоду, воду разной температуры, умывание с мылом. Такой тип кожи встречается нечасто и характерен преимущественно для молодого возраста. После 35-40 лет способны сохранять упругость и свежесть кожи лишь очень здоровые люди, правильно питающиеся и ведущие здоровый образ жизни. У остальных она постепенно становится суше, обезвоживается, при отсутствии правильного ухода могут появиться пятна шелушения, трещинки. Выделение кожного сала уменьшается, возникают морщинки. ***Сухая кожа*** на очень юном лице может выглядеть очаровательно: тонкой, нежной, матовой. Как правило, поначалу она лишена заметных косметических недостатков и выгодно отличает своих обладательниц от страдающих избыточным салоотделением сверстниц. Но кожа и этого типа доставляет немало хлопот, прежде всего, из-за чрезвычайной ранимости. Она очень легко раздражается, покрываясь пятнами шелушения и сухими корочками, чувствительно реагирует на температурные колебания, резкий климат, плохо переносит мыло и жёсткую воду. Кроме того, сухая кожа наиболее предрасположена к преждевременному старению: без специальных косметических мер быстро теряет эластичность и упругость, дегидрируется. Первые морщинки могут появиться уже к 25 годам – сначала в уголках глаз и около рта, затем – на лбу. Иногда сухой коже присущи такие недостатки, как расширение пор, высыпание белых угрей, просвечивание кровеносных сосудов. Повышенная сухость кожи обусловливается недостаточной активностью сальных желез и усиленным испарением влаги с её поверхности. ***Жирная кожа*** характерна для подавляющего большинства людей, и, увы, доставляет несравненно больше хлопот, чем нормальная и сухая. «Типичная» пережиренная кожа на вид бывает плотной, грубой, блестящей, с заметными расширенными порами, в избытке выделяющими кожное сало. После умывания она очень быстро заново покрывается жировой смазкой. Часто сальные пробочки, соединяясь с отторгнутыми чешуйками кожи и пылью, образуют в отверстиях сальных желез неприятные чёрные «точки» и угри, нередко дающие начало более серьёзным воспалениям. Запущенная жирная кожа может издавать резкий запах и постепенно приобретает землистый оттенок. Как правило, особенно жирной кожа бывает только у подростков, однако при неблагоприятных условиях она может сохранить свойства юношеской пережиренности до 45-50 лет, с возрастом прибавив к ним и характерные недостатки стареющей сухой кожи. У молодых и зрелых женщин очень распространён ***комбинированный тип кожи***. Он совмещает признаки как жирной, так и сухой кожи. Такой тип требует своего специфического подхода.

# Как правильно умываться

Любая кожа, независимо от её типа, нуждается в ежедневной очистке, если вы пользуетесь декоративной косметикой, пудрой, или хотя бы немного времени на открытом воздухе, поры вашей кожи засоряются, и только с помощью воды их не освободить. Поэтому вечером косметические процедуры необходимо начинать с очистки лица и шеи. Арсенал средств для этого разнообразен: лосьоны, туалетная вода, косметическое молочко и сливки, жидкие эмульсионные кремы. Всё это в ассортименте выпускает парфюмерная промышленность, отечественная и зарубежная. Как же правильно умываться? Спиртосодержащие лосьоны и туалетную воду рекомендуется применять в возрасте не старше 25-30 лет, при склонности кожи к пережиренности. Правильно подобранный препарат не должен вызывать раздражений и воспалений. Технология снятия макияжа и очистки лица: ватный тампон обильно смочите лосьоном или молочком и слегка отожмите. Затем легко, без лишнего нажима, протрите им лицо, двигаясь от центра лба – к периферии, от носа – к вискам, от подбородка – к мочке уха. Закончить процедуру полезно лёгким массажем – постукивание подушечками пальцев в указанных направлениях. Затем промокните лицо тонкой бумажной салфеткой и обильно ополосните водой. Важно учитывать и температуру воды: для вечернего умывания идеальная комнатная (18-23 0С), потому что горячая вода раздражает кожу и способствует расширению сосудов, а холодная может вызвать белолицу. Утром полезны контрастные ополаскивания попеременно горячей попеременно горячей и холодной водой. Кроме того, не забывайте и о шее. Её очищают теми же препаратами, и ополаскивают так же, как и лицо. На ночь желательно в течение 3-5 минут помассировать шею круговыми движениями сверху вниз, предварительно смазав кремом. Сухая кожа очень ранима, легко раздражается и поэтому требует особой тщательности при подборе косметических средств. Выбор косметических препаратов для этого вам сделать просто: раз и навсегда откажитесь от всех спиртосодержащих средств. Лучше всего очищать лицо косметическим молочком, сливками или сметанкой. Эффективные смягчающие и очищающие средства легко самостоятельно приготовить в домашних условиях. Например, хорошо очищает кожу кашица из 1-2 ложек пшеничных или овсяных отрубей. Залейте их тёплой водой, тщательно размешайте и нанесите на кожу. При ярко выраженной сухости умываться стоит только один раз вечером. Если кожа более нормальна, ополаскивайте её и утром. Рекомендуется использовать для этого холодные, а лучше замороженные настои трав: ромашки, зверобоя, мяты, листьев и плодов рябины, подорожника. Эта процедура необходима, если, несмотря на общую сухость, поры расширены. Затем нанесите дневной крем для сухой кожи, остатки удалите. В теплые месяцы года лучше пользоваться гидротирующим кремом и в течении дня несколько раз протирать лицо ватным тампоном, обильно смоченным в настое трав или минеральной водой. В холодное же время, наоборот, нужно отказаться от любых увлажняющих кремов и процедур. В сильный мороз перед выходом на улицу попробуйте смазывать лицо тонким слоем жира (нутряного свиного, гусиного). Он обеспечивает хорошую теплоизоляцию. Уход за жирной кожей предполагает не столько её обезжиривание, сколько систематическую очистку и дезинфицирование. Очищать и подсушивать кожу необходимо несколько раз в течении дня. Для этого можно использовать спиртовые лосьоны для жирной кожи, выпускаемые парфюмерной промышленностью, а также спирты (борный, камфорный, салициловый), щелочную минеральную воду, разведённый лимонный сок или 2% раствор лимонной кислоты. Хорошо использовать такие смеси:

а) 0,5 столовой ложки буры и по 2 столовые ложки спирта с глицерином; б) 2 столовые ложки перекиси водорода на 0,5 стакана борного спирта. Очень полезно протирать лицо отварами и настоями трав. Травяные лосьоны для очистки жирной кожи, как правило, имеют в своём составе спирт или одеколон. Вечером кожу лица и шеи очищают и обезжиривают особенно тщательно. После этого её нужно обильно сполоснуть сначала тёплой, затем прохладной кипячёной водой с добавлением уксуса, поваренной соли или лимонного сока (столовая ложка на стакан воды). Можно несколько раз чередовать воду разной температуры – это хорошая гимнастика для лица. В конце умывания протирают лицо ватным тампоном, смоченным в солёной воде или подкисленном лосьоне и обсушив, наносят питательный крем. Два – три раза в неделю на ночь полезно делать солёные процедуры: хорошо намыленную губку посыпьте мелко поваренной солью и сразу же после умывания круговыми движениями помассируйте ею лицо. Через 2-3 минуты ещё раз умойтесь. Соль можно смешать с питьевой содой в пропорции 1:1, а на губку нанести вспененный крем для бритья. Нужно ли жирную кожу ежедневно мыть с мылом? К единому мнению по этому вопросу косметологи не пришли. Одни специалисты считают, что регулярное применение мыла и горячей воды приводит к усилению работы сальных желез, то есть, в конечном счете, к повышению жирности кожи. Они рекомендуют отказаться совсем от мыла, или использовать его не чаще одного раза в неделю. Другие же не видят вреда и в ежедневном его применении, советуя только выбрать нейтральное или кислые сорта, а также серое мыло или мыло, содержащее буру. Предлагаем компромисс: попробуйте 2-3 раза в неделю делать солёные процедуры, полезность и эффективность которых никто не оспаривает, а промежутке между ними обходится без применения мыла. Кроме того, 1 раз в неделю во время приёма ванны можно помассировать лицо намыленной губкой или махровой рукавицей. Естественно, это лучше выполнять перед сном. По утрам умывайтесь только холодной водой или холодным настоем трав с добавлением цветочного одеколона. Все настои и лосьоны применимы и в замороженном виде.

# Лосьоны

Для очистки кожи и улучшения её внешнего вида рекомендуется пользоваться лосьонами. Их составы и специфика применения полностью зависят от типа кожи. Лосьоны для *жирной* или склонной к жирности кожи, как правило, изготавливаются на спиртовой основе в целях повышения их дезинфицирующих свойств. Ватным тампоном, смоченным в лосьоне, можно удалить остатки макияжа, меняя тампоны по мере загрязнения, или проводить вечернюю очистку лица в те дни, когда вы не пользуетесь мылом. Кроме того, если на коже быстро появляется жирный блеск, лучше несколько раз в день протереть её лосьоном, питающим и дезинфицирующим кожу, чем постоянно припудривать лицо, засоряя поры и затрудняя её дыхание. Для жирной кожи травяные лосьоны:

а) 4 столовые ложки смеси цветков календулы, тысячелистника, ромашки, шалфея, эвкалипта и листьев мать-и-мачехи, взятых в равных частях, залить 1 литром кипятка, прокипятить на медленном огне 15 минут, снять с огня и оставить на 4 часа. После этого раствор процедить и добавить 50 граммов спиртовой настойки календулы или эвкалипта. Лосьон обладает противомикробным и вяжущим действием;

б) 1 столовую ложку шишек хмеля залить стаканом кипятка, дать настояться, процедить;

в) апельсин или лимон натереть с цедрой, залить 100 граммами водки и оставить на неделю настаиваться в тёмном месте, затем профильтровать и добавить 1 столовую ложку воды и 1 чайную ложку глицерина.

*Сухую* кожу хорошо протирать соответствующим лосьоном сразу после очистки косметическим молочком или маслом и, не вытирая, дать обсохнуть, и только после этого ополаскивать водой. Утром её достаточно оживить лосьоном и, слегка подсушив, нанести дневной крем.

Кроме того, в тёплое время года нормальную и сухую кожу полезно увлажнять лосьонами по несколько раз в течении дня, обсушивая на воздухе, т.е. не вытирая лицо. Эта процедура очень эффективна, поскольку препятствует ранней дегидрации кожи, насыщая её влагой. Лосьоны легко приготовить и самостоятельно в домашних условиях, причём полученные средства окажутся даже эффективнее покупных – ведь в их состав войдут свежие фруктовые и овощные соки, свежие настои трав, т.е. активнейшие натуральные витаминные компоненты, которые не могут долго сохранять свои свойства и поэтому много теряют при промышленной обработке.

Травяные лосьоны для *нормальной* кожи:

а) 3 столовые ложки измельчённых листьев петрушки замочить одним стаканом кипятка и оставить настаиваться 4-5 часов, процедить и добавить четверть стакана одеколона, 2 чайные ложки глицерина и сок одного лимона;

б) цветки календулы залить раствором спирта в воде (соотношение 1:5) и оставить настаиваться две недели;

в) на несколько часов залить кожуру апельсина холодной кипячёной водой, процедить. Хорошо смягчает кожу.

Для *сухой* кожи:

а) две столовые ложки лепестков мака залить 200 мл. кипятка настоять, процедить;

б) 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной залить сканом воды и кипятить на медленном огне 10 минут, затем профильтровать.

# Крема

Косметический уход за кожей любого типа предполагает применение различных кремов. Все кремы условно можно подразделить на две основные категории: дневные и питательные. *Дневные* защитные кремы оберегают кожу от вредных атмосферных воздействий, от пересушивания на воздухе, некоторые из них служат защитой от ультрафиолетовых лучей. Дневные крема наносят сразу после утреннего умывания. Они быстро впитываются и не оставляют жирного блеска, поэтому их хорошо использовать как основу под грим и декоративную косметику. Вечером, перед сном, остатки макияжа и дневного крема тщательно удаляют (ватным тампоном, смоченным соответствующим лосьоном или косметическим молочком), затем кожу обильно ополаскивают.

Питательные кремы в определённой степени заменяют кожное сало и смягчают кожу. С возрастом клетки кожи уменьшаются в объёме из-за дегидрации и обезжиривания, питательные же кремы призваны задерживать этот процесс. Жиры, входящие в их состав, проникая в поверхностный слой кожи, уменьшают отдачу воды и препятствуют тем самым образованию морщин. Глюкоза и минеральные соли, содержащиеся в таких кремах, улучшают питание кожи, особенно её верхнего слоя, лишённого кровеносных сосудов, а биологически активные вещества стимулируют обмен веществ и кровообращение во всех её слоях. Этой же цели – предохранение кожи от увядания и улучшению её кровоснабжения – служат и витамины (A, B, C, D, E, F), которые обязательно входят в состав питательных кремов. Лишённая витаминной подпитки кожа становится сухой, дряблой, шелушиться и быстро стареет. Таким образом, питательные кремы, основа которых составляют растительные и животные жиры, вода, воск, биологические активные вещества (сок алоэ, элеутерококк, биомасса женьшеня и др.), витамины физиологические растворы солей – одну из надёжных косметических средств, помогающих сохранить здоровую и упругую кожу.

Питательные кремы наносят вечером сразу после очищения кожи, легким надавливающим движениями в направлении массажных линий: от центра лба и от носа к вискам, от центра подбородка к ушам. Старайтесь не растягивать кожу, а только слегка прикасаться к ней подушечками пальцев. Через 20-25 минут остатки крема удалить тонкой косметической салфеткой. Жидкие кремы взбалтывают и наносят на лицо и шею лёгкими круговыми движениями с помощью ватного тампона. Любой крем перед употреблением желательно согреть на ладони. Выбранный крем должен строго соответствовать вашему типу кожи. При некоторой сухости кожи используйте кремы с аннотацией: для сухой и нормальной кожи, а при тенденции к пережиренности – для нормальной и жирной. Нормальную кожу достаточно подпитывать кремами 2-3 раза в неделю, для устранения же чрезмерной сухости или жирности кожи можно использовать соответствующие питательные кремы ежедневно. Кремы рекомендуется менять раз в 2-4 недели, чтобы избежать привыкания. Как правило, это не сложно, поскольку косметическая промышленность выпускает их в широком ассортименте. Необязательно выбирать самые дорогие из них, или использовать исключительно импортные средства. Отечественные кремы известны и хороши тем, что изготавливаются на натуральной основе растительных экстрактов и масел и в результате превосходят по качеству и лечебному воздействию большинство импортных, разве что за исключением некоторых средств. Питательные кремы можно приготовить в домашних условиях. Кремы для сухой кожи: 50 г. растопленного костного мозга надо тщательно растереть с желтком, 1 чайной ложкой мёда, 1 чайной ложкой любого растительного и 2 столовыми ложками кашицы из ягод земляники, клубники, рябины, яблок, персиков, абрикосов или винограда. В полученную массу добавить по каплям 30 миллилитров камфорного спирта. Крем для жирной кожи: взять полстакана сока клубники или смородины, по десертной ложке ланолина и овсяной муки. Сначала растопить на водяной бане ланолин, затем добавить овсяную муку и постепенно добавлять сок, постепенно взбивая до получения однородной массы. Кроме перечисленных, существуют некоторые специальные виды кремов.

*Лечебные* кремы имеют специализированные добавки, помогающие устранить определённые кожные дефекты или защитить кожу от различных неблагоприятных факторов (например, солнечных ожогов, обморожения). Назначение этих кремов всегда чётко указано в аннотации, и применять их следует в строгом соответствии с состоянием кожи.

*Отбеливающие* кремы предназначены для людей, страдающих от избытка веснушек и пигментных пятен. Они содержат специальные растительные экстракты или ртутные препараты.

*Гидратирующие* кремы служат для увлажнения кожи, уменьшают отдачу внутриклеточной и внеклеточной воды, и, задерживая воду в тканях, предохраняют клетки от сморщивания.

Широкое распространение получили гармоныльные кремы, в состав которых входят мужские или женские гормоны, а также кремы с биологически активными добавками. Они оказывают очень сильное воздействие на кожу, и поэтому начинать их систематическое применение рекомендуется только после достижения сорокалетнего возраста.

Нормальная кожа, плохо переносящая жирные кремы, лучше смягчается и очищается обезжиренными мазями-желе. Желе приготавливается из гидрофильных колоидов и представляет собой бесцветную прозрачную массу, которая хорошо впитывается кожей, быстро сохнет и легко смывается. В состав желе могут входить экстракты лекарственных растений. Можно приготовить желе самостоятельно.

Медовое желе: желатина 6 г., чистого мёда 50 г., глицерина 80 мл., воды 100 мл. и салициловой кислоты 1г. Желе наносят на слегка увлажнённую кожу.

# Компрессы

Эта косметическая процедура позволяет эффективно бороться с дегидрацией кожи, приводящей к преждевременному старению. Компрессы улучшают цвет лица, усиливают кровообращение, возвращают коже упругость и свежий вид, насыщают её влагой, К Достоинствам компресса относят и легкость его выполнения. Существует несколько разновидностей этой процедуры, в зависимости от особенностей вашей кожи.

Самый простой, и быстрый влажный компресс выполняется так: махровое полотенце или марлю сложенную в несколько слоёв, нужно намочить в холодной воде, отжать и положить на лицо на 15-20 минут. Этот тип компресса предпочтителен для сухой нежной кожи. Воду желательно использовать кипячёную.

*Горячие компрессы* – действенный способ предотвращения ранних морщин, однако, делать их чаще 2-3 раз в неделю вредно. Чтобы приготовить горячий компресс, одну столовую ложку цветков аптечной ромашки или другой травы залейте стаканом кипятка и дайте немного настояться. Горячий настой процедите, вылейте в миску и намочите в нём махровое полотенце. Затем слегка отожмите полотенце и не одну-две минуты положите на лицо так, чтобы рот и нос оставить полностью незакрытыми. Процедуру повторить 4-6 раз. После этого лицо сполоснуть прохладной кипячёной водой и нанести немного питательного крема.

Для вялой кожи полезен горячий компресс по древнему восточному рецепту: несколько марлевых или матерчатых мешочков с чаем опустить в кипяток на 3-5 минут, затем вынуть, стряхнуть и положить на лицо, прикрепив его сверху плотной тканью, чтобы пар мог действовать на кожу. Если у вас утомлённый вид и кода теряет упругость, хорошее средство придать ей свежесть – контрастный компресс. Для приготовления его заварите стаканом кипятка столовую ложку цветков ромашки или липового цвета, мяты, берёзовых листьев и дайте настояться. Потом подогрейте настой до максимальной переносимой температуры. Возьмите две миски, в одну из них налейте очень холодную воду, а в другую – горячий настой трав. Приготовьте место, где бы можно было удобно лечь, рядом поставьте обе миски, положив в каждую по небольшому махровому полотенцу. Отожмите полотенце из миски с горячим настоем, лягте и накройте им лицо на 1-2 минуты. После этого накройте лицо полотенцем, намоченным в холодной воде. Менять полотенца, таким образом нужно 4-6 раз, завершая процедуру холодным компрессом. После этого ополосните лицо холодной водой и нанесите немного питательного крема.

Упругость тканей лица полностью вернётся уже через 10 минут после компресса, но, увы – ненадолго; не более чем на 12 часов. Поэтому контрастный компресс – идеальное средство для того, чтобы прекрасно выглядеть сегодня вечером. Противопоказан контрастный компресс только при расширенных кровеносных сосудах на лице. Если кожа очень сухая, не стоит делать эту процедуру часто, а воду не следует доводить до очень высокой температуры. Однако при жирной и нечистой коже с помощью контрастных компрессов можно достигнуть значительного улучшения, выполняя их 1-2 раза в неделю. Зимой кожу полезно оживлять с помощью *снеговых* компрессов. Наберите с балкона пригоршню чистого снега и завяжите его в тонкую матерчатую салфетку. Среднюю часть салфетки, наполненную снегом, несколько раз сильно прижмите к лицу и шее, пока не ощутите сильного замерзания кожи. Процедуру лучше делать утром, до умывания. Кожа при этом разглаживается, пропадают морщинки, лицо розовеет.

Перед тем как делать компресс любого вида, необходимо старательно очистить и вымыть лицо, а перед горячими и контрастными компрессами на сухую кожу рекомендуется нанести крем.

Время для процедуры выбирайте полностью свободное. Мышцы лица должны быть расслаблены, мысли приятны и спокойны. При правильном выполнении компрессы делают чудеса, не только возвращая лицу свежий вид, но и полностью снимая усталость.

# Паровые ванны

Всем известно, что в течение дня кожа сильно засоряется. Виноваты в этом не только грязь и пыль, но и частички пудры и грима, перекрывающие выход выделениям сальных желез. Если регулярно не освобождать поры, возможны серьёзные воспаления, не говоря уже о чёрных угрях, которые являются, в основном, просто прямым следствием недостаточного ухода за жирной кожей. Основная очищающая процедура, рекомендуемая для регулярного выполнения – паровая ванна. Она не только освобождает поры от грязи, сальных пробочек и угрей, но и улучшает кровообращение, нейтрализует жирность кожи. Для приготовления ванны нужно в широкой посуде с небольшим количеством воды прокипятить цветки аптечной ромашки или липовый цвет. Лицо старательно вымыть и очистить, при сухой коже можно нанести немного питательного крема. Затем посуду с отваром поставить на стол, края её обернуть махровым полотенцем и наклониться над ней как можно ниже. Чтобы пар не выходил, голову накройте большим махровым полотенцем. Продолжительность процедуры – 10-15 минут, по окончании нужно сразу насухо вытереть лицо и ополоснуть холодной кипячёной водой. Если есть угри, до ополаскивания оберните палец стерильным бинтом, смоченным в 3% растворе перекиси водорода, и снимите им вышедшие на поверхность кожи угри и сальные пробочки.

Ещё раз протрите все лицо раствором перекиси водорода, и только после этого ополосните холодной водой. Затем можно наносить питательный крем или вяжущую маску. При повышенной жирности кожи паровую ванну рекомендуется делать 2 раза в неделю.

Капризную сухую кожу лучше систематически очищать более щадящими способами; допустимый для неё интервал между паровыми ваннами – не менее двух недель. Если процедура провоцирует появление воспалений на лице, от неё лучше совсем отказаться: слишком чувствительной коже могут вредить столь интенсивные температурные воздействия. Противопоказаны паровые ванны и при расширении кровеносных сосудов на лице.

# Заключение

Неотъемлемой частью красоты является красивая, здоровая кожа. Чтобы сохранить кожу лица красивой, нужно соблюдать рекомендации, по уходу за кожей. Ещё необходимо соблюдать правильный режим питания: есть больше овощей и фруктов, ограничить потребление жирного, сладкого, пить много воды. Ведь красивая кожа – это залог успеха.

# Литература

1. «Технология грима» И.С.Сыромятникова
2. «Французская энциклопедия красоты» Т.А.Нелюбина
3. «Стать красивой» Н.Иванченко, Е.Иванченко