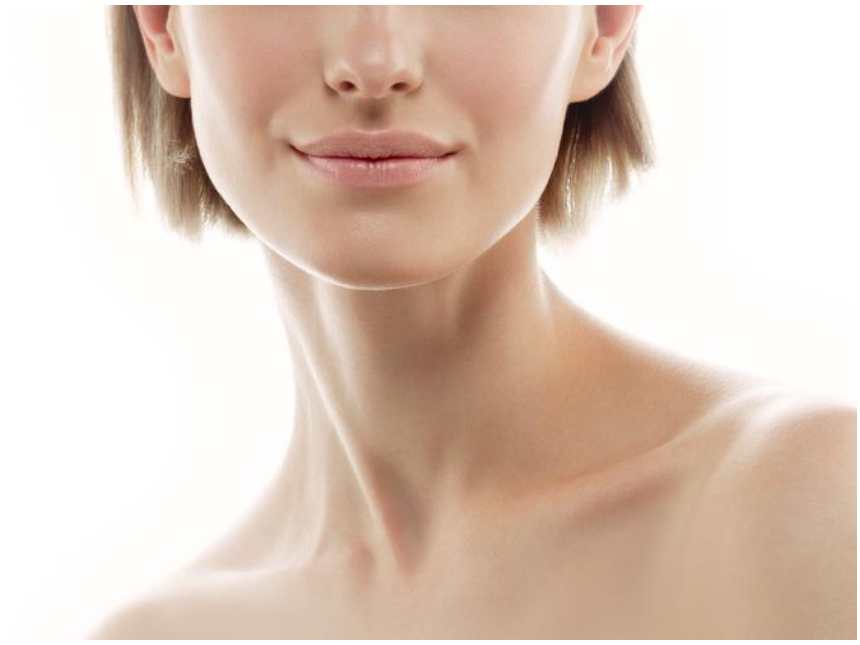
Правила догляду за шиєю: очищення, живлення, зволоження



Шкіра в області шиї дуже ніжна і чутлива. Вона швидко старіє. Тому щоб зберегти молодість і свіжість шкіри, необхідно регулярно за нею доглядати.

Причини в'янення шкіри в області шиї

Чому старіє шкіра в області шиї? Причин може бути багато. Ось основні з них:

- *постійна дія чинників довкілля - жорстка вода, ультрафіолетове випромінювання, вітер;*
- *слабка активність сальних залоз. Через це ліпідний обмін утруднюється, область шиї не отримує достатньої кількості ліпідів, настає обезводнення і втрата поживних речовин;*
- *генетичний чинник;*
- *неправильне харчування і обезводнення - шкіра в'яне через нестачу зволоження і поживних речовин;*
- *недолік фізичного навантаження - в області шиї і грудей є м'язи, які допомагають цій зоні бути підтягнутими. Якщо фізичного навантаження немає, шкіра втрачає тонус.*

Якщо з генетикою нічого неможливо зробити, то усі інші пункти можна скоректувати. Тобто, виправити живлення, додати фізичне навантаження і правильний догляд.

Очищення — перший етап уходу

Процедура очищення обов'язкова, це перший крок по догляду за шкірою шиї. Очищати її потрібно щодня, особливо увечері перед сном.

Мити шкіру краще нейтральним або м'яким милом, бажано без мочалки. Хороший ефект дає молочко, тонік, настої трав. Тонік і молочко можна придбати в магазині або аптеці. А настій трав можна приготувати самостійно.

Для цієї мети можна використати м'яту, мелісу, розмарин, шавлію, ромашку. Столову ложку трави (чи суміші) потрібно залити склянкою окропу і настояти. А можна приготувати відвар: варити

на водяній лазні п'ятнадцять хвилин. Після цього ватним тампоном, змоченим в настої, очищати шию від низу до верху.

А раз на тиждень треба користуватися спеціальним скрабом, який допоможе відлущити відмерлі частинки шкіри. Наносити скраб потрібно легкими рухами.

Тонізація

Для того, щоб шкіра шиї була пружною і свіжішею, уранці треба обов'язково проводити водні процедури. Тобто, просто пройтися струменем холодної води по шиї і зоні декольте. Це зміцнює тканини і сприяє регулюванню мікроциркуляції. Крім того, шию можна протирати кубиками льоду. Це тонізує шкіру. Можна заморозити просту воду або відвари корисних трав, зелені.

Після очищаючої процедури обов'язково шкіру шиї необхідно тонізувати за допомогою косметичних засобів. Для цього візьми ватний диск, змочений в косметичному молочку, тоніку або косметичній олії, і починай втирати в шкіру. Така процедура видалить залишки гелю, відновить кислотно-лужний баланс епідермісу і нормалізує виділення шкірного сала.

Живлення і зволоження

Кожний ранок треба застосовувати зволожуючий крем. Відмінно зволожує шкіру контрастний компрес. Заваріть ромашку, м'яту окропом. Одну частину охолодити, інша повинна залишитися гарячіше. Після змочувати рушник то в холодному, то в гарячому настої і по черзі прикладати до шиї. Після компресу слід нанести поживний крем або маску.

Звичайно, шкіра шиї потребує живлення. Допоможе в цьому спеціальний крем. І треба пам'ятати, що користуватися для відходу за шиєю тим же кремом, що і для особи, не коштує. Краще придбати окремий крем. Наносити його кожен вечір. Спочатку розтерти в долонях, потім відкинути голову і акуратно нанести на шию, просуваючись від ключиць до підборіддя. Далі помасажувати шию з боків і поплескати тильною стороною долонь.

Поживні креми і маски можна робити і самостійно. Для цієї мети зазвичай використовують молочні продукти, овочі, ягоди, фрукти, мед, яйця, різні олії.

Наприклад, дуже проста бананова маска. Необхідно розтерти банан, дві ложки сиру і сирий жовток. Нанести на шию і зону декольте. Через півгодини можна змити.

Пару раз на тиждень можна робити компреси. Компреси потрібно накладати на шию, обертати поліетиленом, укутувати теплим шарфом. Тримати компрес слід близько п'ятнадцяти хвилин, потім шию помасажувати, витерти серветкою або вимити теплою водою.

Правильне харчування для пружної шкіри

Щоб шкіра на шиї була еластичною і пружною, дуже важливо правильно харчуватися. Тому не варто сподіватися лише на правильний догляд.

Що потрібно їсти? Продукти, багаті вітамінами С, А і Е, жирними кислотами, легкозасвоюваними білками, залізом, цинком, клітковиною. Це риба і морепродукти, рослинні олії, горіхи, насіння, курка, кролик, зелень і зелені овочі, злаки, субпродукти, цитрусові, гіркий шоколад, кисломолочні продукти.

Отже, основні правила: регулярний відхід і правильне харчування. Не варто забувати і про спеціальну зарядку, а також масаж. Усе це допоможе продовжити молодість шкіри в області шиї.