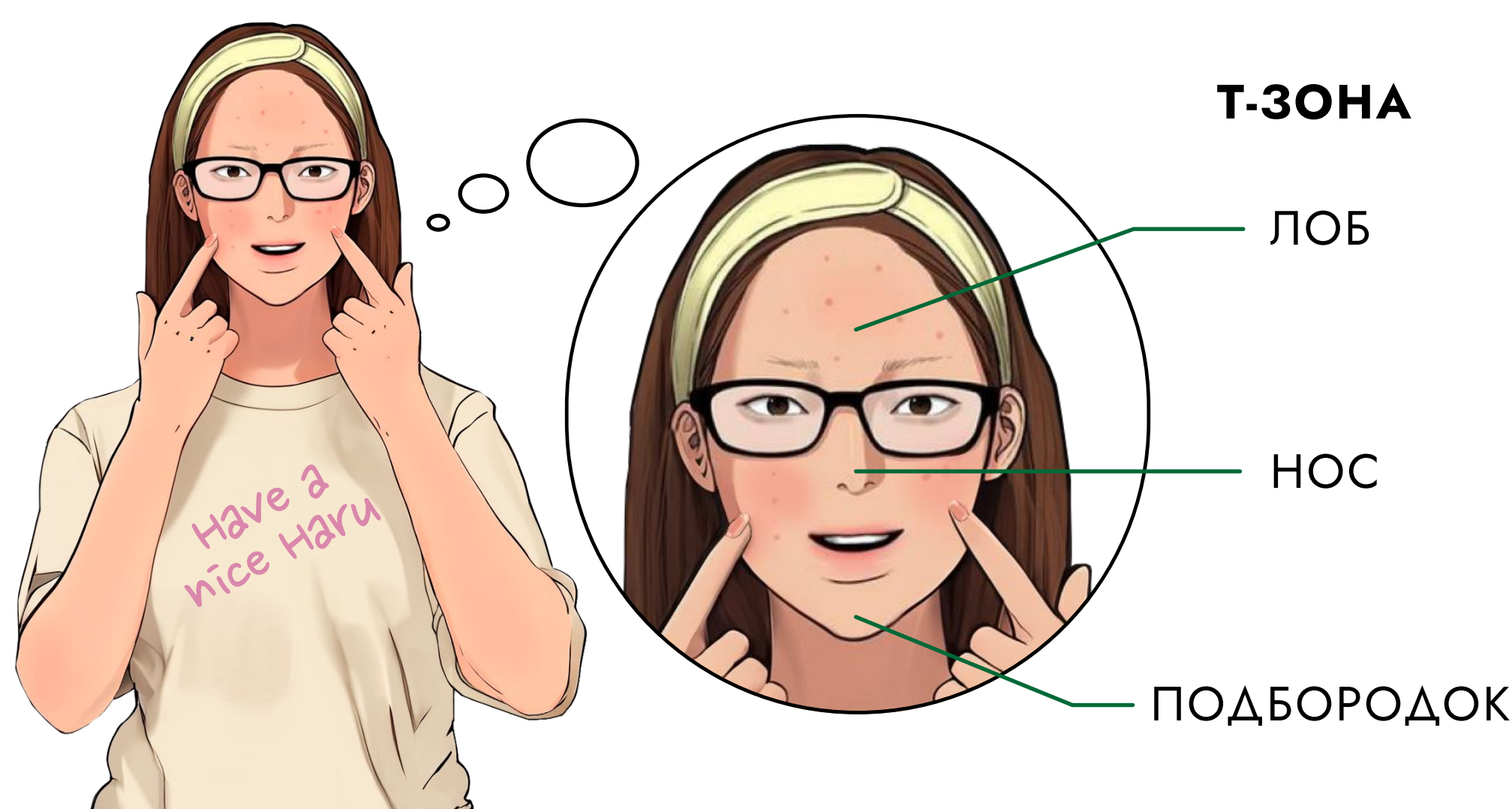


ЧТО ТАКОЕ ЖИРНАЯ КОЖА?

Жирная кожа — это тип кожи, характеризующийся повышенным выделением кожного сала (себума), из-за чего она выглядит блестящей, особенно в области Т-ЗОНЫ (лоб, нос, подбородок).



ЖИРНАЯ КОЖА ТАКЖЕ ЧАСТО СОПРОВОЖДАЕТСЯ:

👉 Акне

👉 Воспалениями

👉 Угрями

👉 Расширенными порами

ПРИЧИНЫ ЖИРНОЙ КОЖИ ЛИЦА

ГЕНЕТИКА

Наследственность играет важную роль. Если у ваших родителей жирная кожа, вероятность того, что у вас будет такой же тип кожи, выше.

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Диета с высоким содержанием жиров, сахара и переработанных продуктов может усугубить проблему жирной кожи.

НЕПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ

Использование слишком агрессивных средств, которые высушивают кожу, может привести к компенсаторной гиперпродукции кожного сала.

ГОРМОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Повышение уровня гормонов, таких как андрогены, стимулирует выработку кожного сала. Это особенно заметно в периоды полового созревания, менструации, беременности и менопаузы.

КЛИМАТ

Влажная и жаркая погода усиливает активность сальных желез, что приводит к повышению жирности кожи.

СТРЕСС

Повышение уровня стресса приводит к выработке гормона кортизола, который может усилить выработку кожного сала.

ОШИБКИ ПРИ УХОДЕ ЗА ЖИРНОЙ КОЖЕЙ



1. ЧАСТОЕ УМЫВАНИЕ

Многие считают, что умывание несколько раз в день избавляет от жирности кожи, но это может привести к пересушиванию кожи и усилению работы сальных желез. Достаточно умываться два раза в день — утром и вечером, с использованием мягких средств.

2. УМЫВАТЬСЯ ОЧЕНЬ ГОРЯЧЕЙ ИЛИ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ

Горячая вода расширяет сосуды, повышает выработку себума, а холодная вода вызывает сухость и шелушение.

3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АГРЕССИВНЫХ СРЕДСТВ

Слишком сильные очищающие средства, особенно содержащие спирт, могут нарушить липидный барьер кожи, что вызовет обратную реакцию — кожа начнет выделять еще больше кожного сала.

4. ИГНОРИРОВАНИЕ УВЛАЖНЯЮЩИХ СРЕДСТВ

Даже жирная кожа нуждается в увлажнении. Нежирные гелевые или водные кремы помогают поддерживать баланс влаги, не забивая поры.

5. ЧАСТОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКРАБОВ

Скрабы могут травмировать кожу и усиливать воспаление. Для жирной кожи лучше использовать мягкие эксфолианты на основе кислот (например, салициловой кислоты).

6. НЕДОСТАТОЧНОЕ УВЛАЖНЕНИЕ ПОСЛЕ ОЧИЩЕНИЯ

Даже если кожа кажется слишком жирной, после очищения важно наносить легкие увлажняющие средства (тонер, сыворотка или крем), чтобы предотвратить пересушивание.

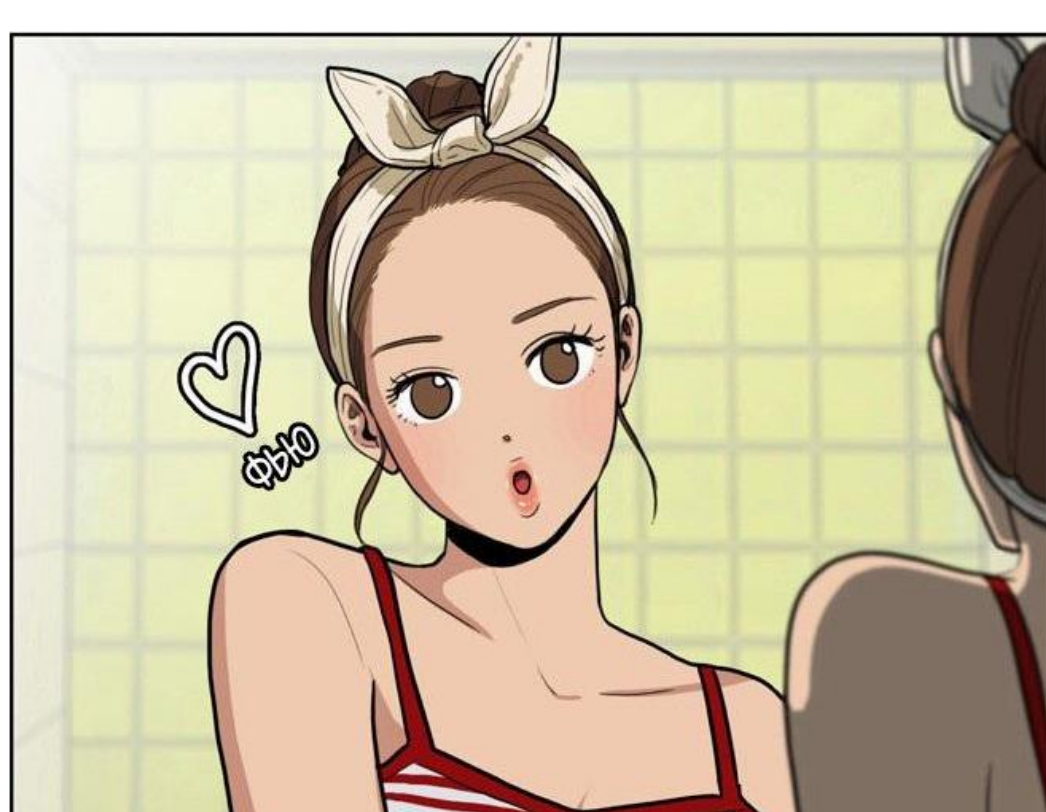
7. ИГНОРИРОВАНИЕ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫХ СРЕДСТВ

Многие боятся, что солнцезащитные кремы вызовут дополнительные прыщи, но использование легких формул на водной основе защищает кожу от УФ-лучей и предотвращает преждевременное старение.

8. ЧАСТОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТОНАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И КРЕМОВ С ПЛОТНОЙ ТЕКСТУРОЙ

Плотные тональные средства и кремы могут забивать поры, усугубляя акне. Лучше выбирать кремы с легкой текстурой, некомедогенные и матирующие.

Обязательно ознакомьтесь с составом.



ВАЖНО!

Правильный уход за жирной кожей требует систематического подхода и тщательного подбора средств.

Основная цель — поддерживать баланс между контролем жирности и увлажнением, избегая пересушивания и раздражения.

СЕГОДНЯ И
КАЖДЫЙ ДЕНЬ ТЫ
Технасна!