

# Косметологія для тих, кому за 60 — beauty-поради для бабусь

Дівчатка завжди прагнуть бути красивими та доглянутими, і так, навіть коли нам за 60, ми все такі ж дівчатка, які слідкують за собою.

З кожним роком утримувати природну жіночу красу стає все важче. Але ж ми жінки - для нас немає перешкод. Якщо раптом ви подумали, що вже нічого не врятувати і нащо взагалі витрачати свій час на ті б'юті-процедури замість зайвої хвилини з онуками, швидше гоніть ці думки геть.

Якщо задуматися, догляд за шкірою, а особливо обличчя, для жінки насправді життєвий процес, у дитинстві за нас це роблять батьки, дівчатка-підлітки вже починають боротися з першими реакціями шкіри на гормональні зміни, визначають її тип та підбирають засоби для заспокоєння нашої вибагливої подружки. А з 20-25 вже з'являються перші зморшки та поступова втрата компонентів, що допомагають нашій шкірі виглядати підтягнутою, гладенькою та свіжою, вона стає більш вибагливою та потребує особливої уваги від нас.

Але ж, погодьтеся, ми обожнюємо дарувати собі ці приємні хвилини догляду, це невід'ємні ритуали жіночого життя і вони потрібні нам як в 25, так і в 60, і в 90 років.

Наша шкіра — це відображення нашого відношення до неї як зовні, так і зсередини. Ви одразу побачите її вдячність як тільки підберете для себе ідеальний догляд. Щоб вам було легше це зробити, ми поділимося важливими жіночими секретами у цій справі.

А тепер давайте по-порядку - що вам знадобиться для комплексного догляду, щоб стати ще чарівнішою:

## ОЧИЩЕННЯ

Обирайте делікатні засоби для очищення, які залишають шкіру зволоженою, не потрібно вмиватися до скрипу, шкірі потрібні її рідні жирні кислоти для підтримки водного бар'єру. А щоб додати тонізації та свіжості зранку, обирайте вмивання холодною водою замість теплої чи гарячої.

## ЗВОЛОЖЕННЯ

Після менопаузи шкіра виділяє менше жиру, тому їй обов'язково потрібне щоденне зволоження, особливо відразу після очищення. Краще мати денний та нічний крем, маленька порада - обирайте нічний крем, який має у складі ретинол і альфа-гідроксикислоти (АНА), вони допоможуть підтримати колаген та еластин, які відповідають за пружність та еластичність.

## ЗАХИСТ ВІД СОНЦЯ

З віком шкіра стає більш тонкою та чутливою, тому обов'язково денний крем повинен містити SPF для захисту від сонячного ультрафіолету. Тож, якщо любите поніжитися під

сонечком, не забувайте, його тепленькі промені прискорюють процес старіння нашої дорогоцінної шкіри.

## СКРАБУВАННЯ

Відшелушування зайвих відмерлих клітинок, які додають лише тьмяності та заважають гарному зволоженню, допоможе освіжити та вирівняти тон, шкіра виглядатиме здоровішою.

Як ми вже вияснили, з роками шкіра тоншає та стає чутливішою, тому не використовуйте жорсткі скраби з твердими частинками, лише м'які засоби, наприклад ензимні пудри, які не зашкодять ніжному поверхневому шару. Обмежте використання відшелучуючих засобів до одного разу на два тижні.

## СИРОВАТКИ

Використовуйте сироватки з пептидами після очищення шкіри в зонах обличчя, шиї та декольте, вони додатково підтримують вироблення важливих шкірних білків, які освітлюють тон, освіжають вигляд, роблять шкіру більш м'якою та гладкою, надають пружності та еластичності.

## КРАСА ПОЧИНАЄТЬСЯ ЗСЕРЕДИНИ

Звичайно не можна не згадати, що "Ми є те, що ми їмо". Якщо хочемо жити довго та красиво, треба правильно харчуватися. Якщо у вашому раціоні є газована вода, шоколад, цукор, алкоголь, старайтеся вживати їх у найменшій кількості, також не перебільшуйте із вживанням солі та м'яса.

Користуйтеся цими підказками в комплексі, бережіть свою шкіру і насолоджуйтеся її сяючим чарівним виглядом як вдячність за вашу любов та увагу.