

YUZ PARVARISHI — QOIDALARI, MASLAHATLAR, PARVARISHLASH
SIRLARI, UY SHAROITIDAGI AMALLAR

Beshariq Abu Ali Ibn SinoNomidagi
jamoat salomatligi Texnikumi o'qituvchisi

Sobirova Hayotxon

Annotatsiya: Kosmetologiya amaliyotida ko'pincha bir narsa uchraydi, ko'p ayollar yuz parvarishi uchun odatiy bo'lgan kundalik tartib-qoidalarda xatoliklarga yo'l qo'yishadi va e'tiborli jihati shundaki, ular bu muolajalar to'g'ri amalga oshirilmoqda degan fikrda. Ammo yuz terisi bizga tabiat tomonidan berilgan ko'ylakka o'xshaydi.

Kalit so'zlar. yuz terisi parvarish, kosmetik mahsulotlar, massaj chiziqlari, ishqalab, ko'z atrofi, suyak qirras, elastiklik va tarangligi

Hayot davomida yagona hisoblanadigan. Parvarishlanmagan terini tashlab yuborib yoki yangisiga almashtirib bo'lmaydi. Va faqat yuzni to'g'ri parvarishlash yordamida ko'p yillar davomida uning go'zalligini saqlab qolsa bo'ladi. Ushbu maqolada uy sharoitida yuz parvarishining asosiy qoidalari va bosqichlari haqida so'z yuritiladi. Ushbu yuz terisi parvarishi qoidalari va mini-dasturi terining yoshi va turidan qat'i nazar har bir kishi uchun mos keladi. Individual tarzda faqat kosmetik mahsulotlar tanlanadi.

Yuzni to'g'ri parvarish qilishda 2 asosiy qoidaga rioya qilish kerak:

. Muntazamlik- Asosiy yuz terisi parvarishi har kuni ertalab va kechqurun o'tkazilishi kerak. Bu 3 daqiqadan ortiq davom etmaydi va tishlarni yuvish kabi odatlarga kirishi kerak.

2. Kosmetikani qo'llashning to'g'ri texnikasi-Barcha kosmetik vositalari faqat massaj chiziqlari bo'ylab qo'llanilishi kerak, bu chiziqlar terining eng kam cho'zilish nuqtalaridir. Aks holda, teringizni kundan-kunga cho'zib yuboraverasiz va erta ajinlar paydo bo'lishiga sababchi bo'lasiz.

Barcha kosmetika vositalari barmoq bolishchalari bilan surtilishi kerak — terini ustiga bosmasdan va terini cho'zmasdan.

Bilak bo'sh qo'yilishi kerak va barmoq bolishchalari terining yuzasi bo'ylab huddiki silliq sijigandek harakatlanishi kerak.

Agar krem juda quyuq yoki teri juda nozik bo'lsa, masalan, ko'z atrofida, kremni yengil urib chiqish harakatlari bilan surtish mumkin. Buni nomsiz barmoq bilan bajarish tavsiya etiladi, chunki u eng zaif va terini kuchli bosish qiyinroq.

Yuzning asosiy massaj chiziqlarini eslab qolish qiyin emas — deyarli barchasi yuzning markazidan chetki tomonlari bo'ylab joylashgan. Faqat ko'zning ostidagi sohada aksincha — ko'zning tashqi burchagidan ichkariga qarata. Bo'yinning old yuzasida kosmetik mahsulotlar pastdan yuqoriga, yon tomonlarida tomondan esa yuqoridan pastga qarata qo'llaniladi. Bo'yin terisini huddi yuzni parvarish qilish kabi zarurdir, chunki bu sohada teri yanada nozikroq, u yomonroq oziqlanadi, demak yuzga nisbatan ertaroq qariydi va elastikligini yo'qotadi.

Ushbu ikkita qoida — muntazamlik va to'g'ri qo'llanilishi — kosmetikaning markasi va qiymatiga qaraganda ancha muhimroqdir. Endi esa yuzni parvarishlashni minimal kundalik dasturiga to'xtalib o'tamiz. U faqat uch bosqichni o'z ichiga oladi.

1. Terini tozalash

Terini ertalab va kechqurun tozalash kerak. Ertalab hujayralarning hayot faoliyati natijasida ajralib chiqqan va to'planib qolgan mahsulotlarini yuvib tashlash uchun. Aks holda bu zararli moddalar krem bilan birgalikda teriga qayta shimilib ketadi. Kechki vaqtda esa teri yuzasiga to'plangan chang va pardozi olib tashlash uchun.

Бажарилш услуби:Биринчи навбатда қо'ллари ювish керак ва доимо юзга фақат тоза қо'лар билан тeginish керак. Кechки payт, аgar ко'з атрофida пардоз бо'lsa, биринчи бо'либ ко'з атрофidаgи пардозни yechish uchun maxsus vosita yordamida uni artish то'g'ри бо'ladi. Shunchаки bu vositani paxtali diskka surting va parдозни yechish uchun kiprikлар бо'ylab bir necha marta harakatlantiring. Shuningdek yuqori va pastki ко'з qovoqlar бо'ylab ham. Keyin yuzingizni suv билан namlashingiz yoki barmoqlaringiz namlangan uchiga ozgina miqdorda tozalovchi vositani қо'llashingiz va uni yuz va бо'yinga aylana harakatлар билан yengil massaj qilib tarqatishingiz mumkin. Bu jarayon 1 daqiqadan ortiq davom etmasligi керак — ushbu vaqt davomida kosmetika, chang va hujayralar faoliyati mahsuloti erishga ulguradi. Keyin yuzni xona haroratidagi suv билан yaxshilab yuvib tashlang va sochiq билан terini quritib oling. Faqat quritib (suvni shimdirib) — yuzni қо'pol tarzda ishqalab va cho'zib artmang.

Yuzga kremi то'g'ри қо'llash qoidalari- Ko'p kosmetologлар ish davomida kremni avval kaftning orqasiga қо'yib olishadi, undan so'ng mijoz yuziga. Uy sharoitida ham ana shu tarzda qilish tavsiya etiladi — bu juda qulay va siz hozir nima uchunligini tushunasiz. Agar krem naychali flakon yoki tyubikda бо'lsa, қо'lda no'xat hajmicha oz miqdorda kremni siqib chiqaring. Agar krem idishda бо'lsa — kerakli miqdorni toza shpatel yordamida oling. Qo'llashdan oldin, kremni barmoq uchlari yordamida tana haroratigacha olib kelish uchun biroz qizdirib oling. Bu kremning faolligini yanada oshiradi. Keyin kremni yuzga va бо'yinga surting va massaj yo'nalishlari бо'ylab tarqating. Ko'z atrofiga faqatgina suyak qirrasini бо'ylab қо'llash mumkin. Suyak qirrasini paypaslab aniqlang va kremni ко'з orbitasi бо'ylab surting. Kremni kirpikлар va harakatchan ко'з qovog'iga surtmang. Xavotir olmang, krem qovoqlar бо'ylab o'zi tarqaladi, chunki bizning ко'zlarimiz doimo harakatlanadi. Va yana ortiqchasi va bir tekis tarqaladi, barmoqlar билан esa qovoq kabi nozik sohada bunga erishish qiyin. Kremlarni tejashga yoki ortiqcha қо'llashga hojat yo'q. Kremning miqdori maqbul bo'lishi керак — terini namlantirish yaxshi, lekin uning nafas olishiga to'sqinlik qiladigan darajada o'ta qalin surtish ham tavsiya etilmaydi. Shuning uchun аgar 20-30 daqiqadan so'ng krem teriga shimilib ketmasa, ortiqcha qismini salfetka билан olib

tashlash kerak. Va kremning oritb qolgan qismi kaftning orqa qismiga surtilishi mumkin.

Esda tutish kerak: Kunduzgi kremni tashqariga chiqishdan yarim soat oldin, qishda esa kamida bir soat oldin qo'llash kerak, bu kremning yuzga shimilishini ta'minlaydi.

Kechki krem yotishdan bir soat oldin qo'llanilishi kerak. 2-3 soat oldin qo'llasa ham bo'ladi. Chunki sizning mushaklaringiz harakatda bo'lsa, krem yaxshi shimiladi va o'z vazifasini bajaradi. Agar kremni surtib, darhol uyquga ketsangiz, mushaklar bo'shashadi, mikrosirkulyatsiya buziladi, krem turg'unlashib qoladi va ertalab bu holat yuz shishiga olib kelishi mumkin, ayniqsa ko'z sohasida.

25 yoshgacha bo'lgan yosh qizlar uchun kechki krem kerak ham emas, ular shunchaki yuzlarini tozalashlari va terini tonik bilan artishlari kifoya. Bu yoshgacha teri o'zini juda yaxshi tiklaydi. Unga yordam berishga hojat yo'q, aks holda u dangasalik qila boshlaydi va muddatidan oldin qarib qolishga moyil bo'ladi.

2. Teri tonusini tiklash

Teri tonusini tiklash tozalovchi vositalar ta'sirini bartaraf qiladi, yuvilganidan keyin terining pH qiymati me'yorlashadi va uni namlantiruvchi krem qo'llash uchun tayyorlaydi. Shuning uchun yuzni tozalagandan keyin ertalab va kechqurun yuzni tonik bilan artish kerak.

Bajarilish uslubi: Tonik bilan paxtani yaxshilab namlantirib oling va massaj chiziqlari bo'ylab yuzni muloyimlik bilan tozalang. Agar siz toniklarni spreylash shaklidagini afzal ko'rsangiz — bu holda vositani yuz va bo'yinga yaxshilab sepib, barmoq uchlari bilan yengil urib chiqing va terini paxtali disk bilan arting.

3. Terini namlash

Terini ertalab va kechqurun namlantiring. Chunki namlikning yetishmasligi teri quruqligiga, elastiklik va tarangligining yo'qolishiga olib keladi va natijada — ajinlarning erta paydo bo'lishi.

Yuz terisi parvarishida har kuni foydalanish kerak bo'lgan 5 ta kosmetik mahsulot

Yuz terisini parvarish qilish tom ma'noda yoshlikni saqlab qolish bilan barobardir. Har kuni terini tozalash, ularni tozalamay uxlashga yotishga yo'l qo'ymaslik, vaqti-vaqti tonik surtish va yuzni toza sochiq yoki qog'oz salfetaklar bilan artib olish kerak. Marie Claire nashri yuz terisini parvarish qilishda har kuni qanday kosmetik vositalardan foydalanish kerakligini dermatovenerolog, kosmetolog Tatyana Kossova bilan birgalikda [ma'lum qildi](#).

Tozalovchi vositalar Avvalo, terining turiga qarab kuniga bir yoki ikki marta amalga oshiriladigan yuz terisini tozalovchi vositadan foydalanish kerak. Tozalash vositalari gel, sovun yoki suv shaklida bo'ladi. Tanlov kunlik parvarish mahsulotining tarkibiga bog'liq. Shuni unutmaslik kerakki, barcha tozalash vositalaridan foydalangandan so'ng uni yuvib tashlash kerak. Tozalash vositalarining tarkibi alohida ahamiyatga ega. Agar yuz terisi yog'li bo'lsa, mahsulot tarkibida alfa gidroksi kislotalar bo'lishi kerak. Agar teri ta'sirchan bo'lsa, mahsulotda parvarish qiluvchi, namlovchi va tinchlantiruvchi ingrediyentlar bo'lishi lozim. Buni kosmetolog bilan oldindan maslahatlashganidan keyin sotib olish mumkin. Ko'pchilik yuz terisini tozalash uchun mitselyar suvini tanlaydi va undan foydalangach, yuvib tashlamaydi, bu parvarishda yo'l qo'yiladigan eng katta xatodir. Ushbu vosita teri yuzasida maxsus plyonka hosil qiladi va uning himoya xususiyatlarini buzadi.

Tonik- Agar suvga yoki lipidga asoslangan mahsulotlardan foydalanish ma'qul kelsa, u tozalangan, quritilgan teriga yengil harakat bilan surtilishi kerak. Tonikni paxta yostig'i bilan qo'llash noto'g'ri emas.

Sivorotka- Agar terining haddan tashqari yog'lanishi bilan bog'liq muammolar mavjud bo'lsa, alfa gidroksid kislotali sivorotka mos keladi, u C vitamini yoki yuz

terisi yogʻ bezlarining faoliyatini kamaytiradigan boshqa komponentlarni oʻz ichiga oladi. Shuni taʼkidlash kerakki, sivorotkadan yuzning har bir yarmiga uch tomchi tomizilishi kerak. Agar teri parvarish qilish tartibi qarishning oldini olish uchun amalga oshirilsa, mahsulot tarkibida ferul, azela kislotasi yoki C vitamini boʻlishi lozim. Shuningdek, boʻyin terisi ham oʻta sezgir hudud boʻlib, choʻzilishga va erta ajinlarga moyil boʻladi, shuning uchun u ham har kuni qarishga qarshi parvarish qilishni talab qiladi.

Krem- Kundalik parvarishning yakuniy bosqichi terining turiga qarab SPF kremni qoʻllashdir. Sivorotka va kremni bir vaqtning oʻzida ishlatish har doim ham shart emas, lekin agar sivorotka suyuq boʻlsa, u terini taranglashtiradi, keyin krem qoʻllash bu tuygʻuni bartaraf etishga yordam beradi.

Balzam yoki lab boʻyogʻi- Lablarning qizil chegarasi kabi nozik joy haqida unutmaslik kerak. Kuz-qish davrida yoki bahor davrida har kuni panteon, bepanten, A vitamini kabi gʻamxoʻrlik qiluvchi ingrediylardan tashkil topgan lab boʻyogʻi yoki balzamni qoʻllashni unutmaslik kerak. Quyoshli mavsumda ham lab boʻyogʻidan foydalanish juda muhim. Koʻpchilik buni unutadi va bu lablar qirgʻogʻining haddan tashqari qurishi va qarishiga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

“Dermatovenerologiya” Toshkent- “Ijod-Press”-2019

Internet maʼlumotlari