

YUZ TERISINI TO'G'RI PARVARISHLASH SIRLARI

Tairova Muxlisa Umid qizi*Toshkent Xalqaro Kimyo Universiteti**“Chiroy estetikasi” yo’nalishi 3-kurs talabasi***Gazixodjayeva Nargiza***Amaliy kosmetologiya kafedrası boshlig’i*

Annotatsiya: Yuz terisi hamisha parvarishga muhtoj. Ammo uni har kim ham to‘g‘ri amalga oshiravermaydi. Yuzni samarali parvarish qilish muayyan qonunlarga bo‘ysunadi. Uning «uchta ustuni» yuqori sifatli va to‘g‘ri tanlangan vositalar, izchillik va muntazamlkdir. Ushbu maqolada biz yuzingizga qanday qilib to‘g‘ri g‘amxo‘rlik qilish, professionallar nuqtai nazaridan uyda terini malakali parvarish qilishni va terining biologik resurslarini qo‘llab-quvvatlab, uning yoshligi va jilokorligini doimiy saqlab qolish uchun qanday g‘amxo‘rlik qilishni o‘rganasiz.

Kalit so‘zlar: demakiaj, toner, serum, anti age, asosiy kremlar, ko‘z atrofi uchun krem, emulsiya, zardob, dekolte, spf, kletchatka, mikroflora, sezuvchanlik.



Yuz terisini to‘g‘ri parvarishlashning eng asosiy 5ta qoidasi mavjud. Ko‘p yillar davomida bir tekis porloq ohang, silliqlik va elastiklikni, yallig‘lanishsiz tiniq terini saqlab qolish yoki bu sifatlarga erishish uchun yuz teringizga qanday g‘amxo‘rlik qilishni tushuntiradigan universal qoidalar mavjud. Qanday qilib har kuni, kundankunga yuz terisini to‘g‘ri parvarish qilish kerak? Hozirgi kunga qadar turli xil strategiyalar mavjud – o‘nlab mahsulotlarni qat‘iy ketma-ketlikda joylashtirishdan tortib ikkita universal mahsulot bilan cheklanishgacha. Biz mutaxassislar tomonidan tavsiya etilgan bosqichma-bosqich yuz terisini parvarish qilishni taqdim etamiz.

Ilk qadam to'g'ri olib borilgan tozalash hisoblanadi. To'g'ri yuzni parvarish qilish demakiaj yani oardizni yechish va yuzingizni yuvishdan boshlanadi. Yuz terisi tipidan kelib chiqib tozalash vositasi tozalovchi gel, ko'pik(penka) tanlanadi. So'ngra yuz terisini tonlash kerak bo'ladi. Tonikni paxtali disk yordamida yuz terisiga surtiladi.



Toniklardan foydalanishning asosiy maqsadi yuvilgan yuz terisidagi pH muvozanatini normallashtiradi. Va undan keyingi bosqichlarga yuz terisini tayyorlaydi, undan keyin qo'llaniladigan mahsulotlar samarasini kuchaytiradi. Undan keyingi qadam serum (sivoratka, zardob)lar hisoblanadi. Bu bosqichda eng aktiv mahsulotlardan foydalaniladi. Serumni yengil massaj harakatlari bilan qo'llang, bo'yin va quloqchalarni unutmang. Keyingi parvarish bosqichidan oldin mahsulotni to'liq so'rinishini kuting. Keyingi qadam asosiy parvarish. Asosiy yuz terisini parvarish qilish yengil yoki oziqlantiruvchi kremlardan, shuningdek suyuqlik va emulsiyalardan iborat. Yuz terisiga massaj liniyalari bo'yicha yengil harakatlar bilan tarqatiladi. Kunduzgi va tungi mahsulotlarni teriga to'g'ri tanlash kerak. Chunki, ba'zi asosiy parvarish mahsulotlari terining fotosensitivligini oshiradigan moddalarni o'z ichiga oladi. Shu sababli, bunday komponentlarni tarkibida tutgan mahsulotlar faqat yotishdan oldin qo'llaniladi. So'ngra ko'z atrofidagi terini to'g'ri parvarishlash bosqichiga kelimiz. Ko'z konturini parvarish qilish. Pastki ko'z qovog'i bo'ylab tashqi burchakdan ichki tomonga va yuqori mahkamlangan ko'z qovog'i bo'ylab teskari yo'nalishda harakatlantirib, ko'z atrofidagi teriga krem va sarumlarni qo'llash lozimdir. Yakunlovchi bosqich quyoshdan himoya qilish hisoblanadi. Ertalabki parvarishlash tartibi yakunida uydan chiqishdan oldin, quyoshdan himoya qiluvchi kremni qo'llash kerak. SPF(ultrabinafsha nurlaridan filtr) tutgan kremni darajasi inson fototipidan kelib chiqib tanlanadi. Kechki parvarishingizni yakunida tungi kremdan keyin kamida 30 daqiqa kutib turib keyin uhlashga yotsa bo'ladi.

Yuz terisini parvarishlash bosqichlari bilan tanishib oldik, endi yuqoridagi 5 qoidaga to'xtatilsak bo'ladi. Demak •1-qoida: yuz uchun tozalash vositasi ni pH ko'rsatkichiga ahamiyat bergan holda yumshoq

Tekstraturaga ega bo'lganini tanlash kerak.



Ularining asosiy vazifasi teriga ortiqcha travma bermasdan kuniga ikki marta teridagi kirlanishni olib tashlashdir (ertalab, tungi parvarish va ortiqcha yog 'qoldiqlarini olib tashlash kerak bo'lganda, shuningdek, kechqurun uzoq kundan keyin, teriga kerak bo'lganda. Kosmetika qoldiqlari, chang va o'lik hujayralardan tozalanishi, yog' va ter bezlarining ortiqcha sekretidan halos qilish uchun zarur.) Tarkibifa ahamiyat berish kerak. Og'ir metall tuzlari, silikon, parabenlar uchramaydigan mahsulot sifati ancha yaxshi hisoblanadi. Ph ko'rsatkichi ham muhim yuz terisi uchun 4-5.5 oralig'ida bo'lsa maqsadga munosibdir.



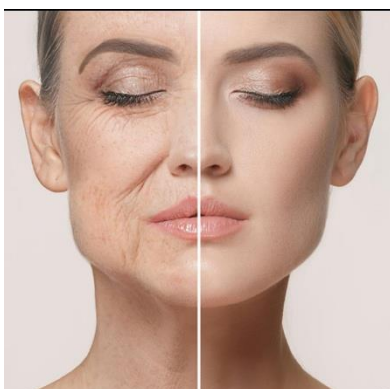
•2-qoida: Ko'z atrofi uchun maxsus dermatolog oftalmologlar tomonidan tekshiruvdan o'tgan mahsulotlardan foydalanish kerak. Chunki qovoqlari terisi yupqa va sezuvchan bo'ladi, sababi bu qism terisida yog' bo'lakchalari mavjud emas. Yog' himoya vaxifasini bajaradi, qovoq terisida ular mavjud bo'lmagani sababli bu qism terisi alohida parvarishga muhtoj hisoblanadi. Ko'z atrofi uchun mo'ljallangan mahsulotlarni ertalab va kechqurun asosiy parvarishdan keyin kirpik chizig'idan bir oz chuqurchaga barmoq uchlari bilan surtish tavsiya etiladi



•3-qoida: Teringiz xoh yog'li, xoh quruq bo'lsin uni doimiy namkab turishni esingizdan chiqarmang. Bu ehtiyoj har doim birinchi o'rinda turadi: inson tanasi oziq-ovqatdan ko'ra ko'proq suvga muhtoj bo'lganidek, bizning terimiz, masalan, qarishga qarshi faol moddalardan ko'ra ko'proq namlikka muhtoj. Terini parvarish qilishda namlik yetishmasligi suvsizlanishga olib keladi, bu xiralik, erta ajinlar, yog 'hosil bo'lishining kuchayishi, qichishish va kundalik tashqi ta'sirlarga qarshilikning pasayishiga olib keladi.



•4-qoida: Parvarishlashlovchi kosmetikalarimiz komponentlari konsentratsiyasi bir-biriga mos holatda bo'lishi kerak. Hammamizda ham katta doziesivkada aktiv komponent tutgan bitta flakon kosmetikadan foydalanib, samarali natija olish istagi mavjud. Lekin bunday natija o'zini uzoq muddatga saqlab qola olmaydi. Asosiy kremlar va konsentrlangan serumlar birgalikda yaxshiroq ishlaydi, bu esa yuz terisini optimal parvarish qilishni ta'minlaydi. Ideal holda, siz bir xil diapazondan serum va kremni olishingiz kerak – ularning kompozitsiyalari uyg'un va samarali ishlaydi.



•5-qoida: Raqamlardagi yoshingiz siz haqingizda kam narsa so'zlaydi. Shu sababli atni age yani yoshartiruvchi parvarishlashni qancha oldin boshlasangiz foydasi shuncha yaxshi bo'ladi. Raqamlardagi yoshingizga emas ko'zgudagi aksingizga ko'proq e'tibor bering, shunda kutganingizdan ko'proq natijalarga erishasiz.

Yuz terisi ichki organizm ko'zgusi hisoblanadi. Demak ideal yuz terisiga ega bo'lish uchun faqat tashqi tarafdan emas, balki ichki tarafdan ham organizmizni foydali komponentlar bilan to'yintirib borishimiz va aksincha teri uchun zararli hisoblangan mahsulotlarni ratsionimizdan chetlashtirishimiz kerak bo'ladi.

Xo'sh, yuz va tanadagi yosh, elastik terini uzoqroq saqlash uchun dietangizga qanday ovqatlarni kiritishingiz kerak? Biz siz uchun teringiz yorqin va yosh bo'lishga yordam beradigan sog'lom teri uchun 10 ta eng yaxshi mahsulotni to'pladik. Tanishib chiqamiz :

1. Dengiz mahsulotlari

Yog'li baliq, qisqichbaqa go'shti, midiya, ustritsa teriga foydali ovqatlar ro'yxatida birinchi o'rinda turadi. Bu bizning terimiz uchun regeneratsiya jarayonlarini saqlab turish va kollagen tolalarini tiklash uchun zarur bo'lgan muhim yog 'kislotalari va Omega-3 ning ajoyib manbai. Boshqa narsalar qatorida, dengiz mahsulotlari qon aylanishini yaxshilaydi, terining holatiga foydali ta'sir ko'rsatadigan aterosklerozga qarshi kurashadi, uning rangi va namligini yaxshilaydi. Dengiz mahsulotlarida ham mavjud bo'lgan sink akne paydo bo'lishining oldini oladi.

2. Yong'oqlar

E vitamini o'z ichiga olgan oziqlantiruvchi, muvozanatli tamaddi – kuchli antioksidant, terini tozalash uchun eng yaxshi mahsulot. U qarish jarayonini sekinlashtirishga, terini ultrabinafsha nurlaridan himoya qilishga, mavjud bo'lgan akne va toshmalarning oldini olishga va ularga qarshi kurashishga qodir. Boshqa narsalar qatorida, yong'oqlarda mis, magniy, kaliy, kaltsiy va temir mavjud – terining ideal holatini saqlash uchun zarur bo'lgan elementlar hisoblanadi.

3. Zaytun moyi

Mikro va makroelementlarga boy va eng muhimi, E vitaminining universal manbaidir. Zaytun moyi nafaqat ozuqa sifatida, balki tashqi tomondan niqoblar shaklida, oziqlantiruvchi kremlarining tarkibiy qismi sifatida ishlatilishi mumkin.

4. Yog 'miqdori 5% gacha bo'lgan tvorog

Tvorog va tvorog mahsulotlari go'zal terini yaratish uchun oqsil, kaltsiy va D vitaminining eng qulay manbalaridan biridir. Maksimal foyda olish uchun yog 'miqdori 2-5% bo'lgan tvorogni olishni tavsiya etamiz – u foydali vitaminlar va makroelementlarning maksimal sonini saqlaydi. Kam yog'li yoki juda yog'li tvorogni ishlatmang – u ancha past ozuqaviy tarkibga ega.

5. Ko'katlar

Yashil rangli ko'kat va sabzavotlar o'zida ko'p miqdorda kletchatka saqlaydi. U ichak mikroflorasini stabil ishini taminlaydi shu orqali metabolism yaxshi kechadi. Organizmni detoksikasiya qiladi yani toksinlar tez chiqib ketadi. Bundan tashqari, ko'katlar yallig'lanish bilan kurashishga yordam beradigan son-sanoqsiz miqdorda vitaminlar, minerallar va mikroelementlarni o'z ichiga oladi. Ko'katlarni salatlariga qo'shing, ular bilan nonushta yoki kechki ovqatni to'ldiring va tez orada

ijobiy o'zgarishlarni his qilasiz!

6. Sarimsoq

Sarimsoqni o'ziga xos hidi tufayli kam odam yaxshi ko'radi, ammo uning foydalari haqida kam odam biladi. Sarimsoq kuchli antioksidant, yallig'lanishga qarshi va immunizatsiya qiluvchi xususiyatlarga ega allitsin moddasiga boy. Sarimsoqdan maksimal foyda olish uchun uni yangi – salatlar, kartoshka idishlari, go'sht yoki baliq uchun ziravor sifatida ishlatish tavsiya etiladi.

7. Go'sht va jigar

Ushbu mahsulotlar PP (B3) vitaminlari bilan boyitilgan bo'lib, ular bizning hujayralarimiz metabolizmida faol ishtirok etadilar va mukammal toza teriga erishishga yordam beradi. Vitamin etishmasligi terining holatiga (quruqlik, qichishish, yallig'lanish) va sochlarga (yo'qotish, mo'rtlik, xiralik) ta'sir qiladi.

Go'sht mahsulotlarini muntazam iste'mol qilish ushbu noxush hodisalarning oldini olishga yordam beradi va terining go'zalligi va yoshligini uzoqroq saqlashga yordam beradi.

8. Brokkoli

K vitaminining ajoyib manbai – terimizning yaralarni, yoriqlarni davolashga yordam beradi, ajinlar bilan tezroq va samaraliroq kurashadi, biriktiruvchi to'qima hujayralari va kollagen tolalari almashinuvini yaxshilaydi.

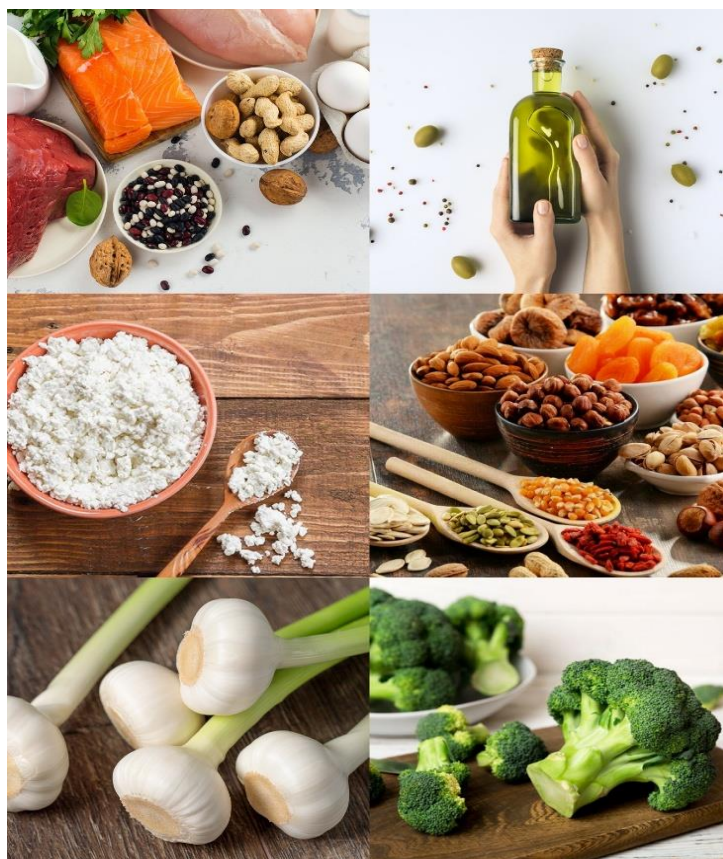
9. Avakado

Yuz va tananing terisi uchun kremlar, serumlar, losonlar kompozitsiyalarini o'rgansangiz, ularning ko'pchiligi avakado yog'i kabi komponentni o'z ichiga oladi. Ratsioningizga avakadoni qo'shish orqali ta'sirni kuchaytirishingiz mumkin – kuniga yarimta sabzavot terining uzoq vaqt davomida namlangan va porlagan holatda turishiga yordam beradi.

10. Dukkaklilar Ratsionda oqsillar bo'lmasa, tanadagi biron bir to'qimalarni to'liq tiklash va ishlash mumkin emas. Proteinlar har bir hujayraning asosidir. Dukkaklilar (no'xat, loviya, yasmiq) oqsillarga boy bo'lib, terining tiklanishiga va uzoqroq yosh bo'lishiga yordam beradi.

Shuningdek, ular tarkibida ko'plab tolalar va vitaminlar mavjud bo'lib, ular ovqat hazm qilishni yaxshilashga va ichaklarni toksinlardan tozalashga yordam beradi va shu bilan terining holatini yaxshilaydi.

Sog'lom va chiroyli teri tanaga ta'sir qiluvchi ichki va tashqi omillarning natijasidir. Elastik, toza va tarang teri uchun to'g'ri va muvozanatli ovqatlanish har doim ham etarli emas. Teringizni yaxshi holatda saqlash uchun siz to'g'ri ovqatlanishingiz, sog'lom turmush tarzini olib borishingiz, ichki a'zolarining sog'lig'ini kuzatishingiz, jismoniy mashqlar qilishingiz, terining turiga to'g'ri keladigan terini parvarish qilish uchun kosmetikadan foydalanishingiz, shuningdek, salbiy omillar ta'siridan qochishingiz kerak. Doimiy yoshlikka va go'zalikga erishib yurishingizni tilab qolaman.



Foydalanilgan adabiyotlar:

vikipediya, vichy.ru sayti, evromed.ru, ksm-clinic.com.ua, Каукэ Юлия Игоревна maruzalari.