

## Сделай 5 шагов к здоровой коже

Кожа физиологически изменяется на протяжении всей жизни человека, постепенно меняя свой вид. Она отражает внутренние и внешние проблемы, именно поэтому огромное внимание уделяется образу жизни, не только косметологическому уходу за кожей.

Рассказываем, как сохранить здоровую кожу и улучшить ее состояние.

- Следите за питанием.

Человека, который правильно питается, легко заметить по состоянию его кожи. Регулярно ешьте продукты, богатые белками: они поставляют в организм белки коллаген и эластин, делающие кожу упругой. Употребляйте овощи и фрукты, содержащие витамины А, Е, С, клетчатку и биофлавоноиды, замедляющие старение кожи. А вот потребление простых углеводов нужно максимально ограничить. Для свежести и упругости кожи врачи рекомендуют выпивать около полутора литров воды в сутки, чтобы активизировать обменные процессы в организме и избавиться от токсинов.

- Откажитесь от вредных привычек.

Ни для кого не секрет, что состояние кожи ухудшают курение и алкоголь. Употребление алкоголя негативно отражается на функции печени: кожа становится тусклой, отечной, на лице проявляются расширенные капилляры в виде «сеточек». Курение также старит кожу очень быстро и интенсивно: появляются дряблость, желтизна, сухость. Никотин разрушает коллаген.

- Проходите профилактические обследования и консультации врачей.

При любых проблемах с кожей рекомендуется проверить общее состояние здоровья. Изменения кожи могут зависеть от нарушений работы желудочно-кишечного тракта, щитовидной железы. Необходимо контролировать изменения, связанные с родинками. Если вы решили пройти косметологические процедуры, обращайтесь к врачам-косметологам.

- Правильно ухаживайте за кожей.

Ежедневный уход за кожей должен включать в себя следующие простые шаги: очищение, питание, увлажнение, тонизирование. Используйте солнцезащитные средства с подходящим фактором защиты и обязательно обновляйте их каждые два часа, дополнительно позаботьтесь о шляпе, зонтике и др.

- Высыпайтесь и отдыхайте.

Нехватка сна в первую очередь сказывается на коже, делая ее тусклой, с синяками и мешками под глазами. Здоровый сон должен длиться не менее 7–8 часов в сутки. Чтобы засыпать лучше, старайтесь быть физически активным каждый день. Избегайте длительных стрессовых ситуаций, при необходимости обращайтесь к психологу.

Подробнее о здоровье на сайте: [profilaktica.ru](http://profilaktica.ru)