

Советы косметолога: уход за чувствительной кожей в холодный период

Определение «чувствительная кожа» подразумевает не тип, а состояние кожи.

По статистике, на повышение чувствительности кожи в разное время года жалуются от 38 до 70% жительниц Европы.

Типичные симптомы такого состояния кожи — это появление раздражений и покраснений, ощущение стянутости, шелушение и зуд. К тому же в холодное время года чувствительная кожа страдает от ветра, перепадов температуры (мороз на улице и сухой воздух отапливаемых помещений), гиповитаминоза. Воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды часто усугубляется неправильным уходом

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

Как правило, при уходе за кожей лица в холодный период допускаются две основные ошибки, а именно: нанесение защитного крема непосредственно перед выходом на улицу и увлажняющего в утреннее время. Несвоевременное нанесение защитного крема приводит к гиперпигментации, образованию сухих зон и шелушению кожи. Поэтому его рекомендуется использовать не менее чем за 30 минут до выхода из дома. А вот увлажняющим средством кожу можно побаловать только в том случае, если в этот день вы больше не собираетесь выходить на улицу.

Еще одна ошибка: применение замороженных отваров для умывания. Зимой данная процедура не рекомендуется женщинам с любым типом кожи, а чувствительной такое умывание противопоказано независимо от сезона.

ПОВЫШЕНИЕ ТОНУСА

Косметологи рекомендуют в зимний период умывание теплой водой заменить масляными процедурами. Масло (кукурузное, оливковое, персиковое, норковое) можно слегка подогреть на водяной бане, намочить им ватный тампон и протереть лицо, шею и область декольте. Через 15 минут остатки масла удалить сухой салфеткой.

Чувствительная кожа нуждается также в тонизировании. При этом старайтесь не применять средств, в состав которых входит спирт. Чувствительная кожа, склонная к расширению капилляров, хорошо воспринимает отвар из корня солодки.

Подходящим средством для поддержания кожи в зимний период являются питательные маски, однако обладательницам сухой и чувствительной кожи можно использовать их не чаще одного раза в десять дней.

ОСТОРОЖНО, КОСМЕТИКА!

Главное в уходе за чувствительной кожей — сохранить ее защитный водно-липидный барьер и pH-баланс. Поэтому особое внимание следует уделить косметическим средствам, которые содержат растительные масла, аминокислоты, сквалан (продукт, полученный путем гидрирования сквалена), керамиды, незаменимые жирные кислоты.

В то же время нужно помнить: чем больше различных ингредиентов содержит косметика, тем вероятнее, что какой-нибудь из них не понравится капризной чувствительной коже. Тенденция к уменьшению состава активных ингредиентов — сегодня одна из самых заметных в косметологии. И во многом она связана с тем, что все больше женщин жалуются на повышенную чувствительность кожи лица. Поэтому желательно, чтобы количество активных ингредиентов оставалось в пределах 5–10.

Кроме того, каждое новое косметическое средство (даже если оно предназначено для чувствительной кожи) желательно проверить перед использованием. Для этого в течение недели утром и вечером следует наносить его на очищенную кожу внутреннего сгиба локтя. Индивидуальный тест можно считать успешным, если за это время не появилось покраснения, раздра-



Отвар корня солодки голой

1 ч. л. сухого измельченного корня солодки залить 1 ст. кипятка и томить на паровой бане полчаса. Затем процедить и долить кипяченой водой до исходного объема. Хранить в холодильнике. Протирать лицо ватным тампоном, смоченным в теплом отваре, утром и вечером (можно использовать для снятия макияжа)

жения или какой-либо иной нежелательной реакции кожи.

ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ ИЗНУТРИ

Кожа требует не только правильного ухода, но и здорового питания. В частности, включения в рацион продуктов с содержанием витаминов красоты — А, С, Е: моркови, куриной печени, яичных желтков, петрушки, укропа, шиповника, смородины, помидоров, цитрусовых, растительного масла, орехов, семечек, цельнозерновых злаков, шпината, брокколи.

**Подготовила Александра Демецкая,
канд. биол. наук**