

Как оказать «скорую помощь» коже весной?

Вот и пришла долгожданная весна. Однако зеркало не спешит явить нам желанный «цветущий» образ: комплексное воздействие зимних факторов сделало свое черное дело.

Причина в том, что наша кожа имеет собственную защитную пленку, которая разрушается зимой под воздействием мороза, ветра, сухого воздуха помещений. Лишенная защиты, кожа сразу становится уязвимой и легко травмируется. В результате недостатка питательных веществ появляются покраснение, шелушение, прыщи и т.д.

Однако последствия непогоды можно устранить, если срочно заняться восстановительными работами. Уход за лицом весной держится на трех китах: очищение, тонизирование и питание-увлажнение.

Очищение

Умывайтесь кипяченой, а не водопроводной водой. Можно добавить отвары трав – ромашки, петрушки, мяты.

Для более глубокого очищения кожи используйте 1-2 раза в неделю мягкие скрабы и маски-пленки. Косметологи не рекомендуют делать профессиональные пилинги и шлифовку в это время года, поскольку это повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам.

Рецепт натурального скраба: взять мед, желток, геркулес и соду по 1 ст. л. (при чувствительной коже соду можно исключить). Все тщательно перемешать, нанести на очищенную кожу ровным слоем и держать от 2 до 15 минут. Смыть теплой водой.

Тонизирование

Завершающий этап очищения кожи – тонизирование. Ежедневно необходимо применять безспиртовой лосьон, соответствующий вашему типу кожи. Бодрит и дает очень хороший эффект протирание кубиком льда. Эта приятная процедура омолаживает кожу, сглаживает морщины, сужает поры и способствует возникновению естественного румянца. Используйте ромашку, мяту перечную, лепестки розы, листья ивы и березы, зверобой, шалфей, кору дуба. Залейте травы кипящей водой, процедите, остудите, перелейте в формочки для льда и положите в холодильник. Вы можете комбинировать эти травы, делая различные настои.

Увлажнение и питание

Во-первых, разумеется, нужен увлажняющий крем. В холода мы пользовались жирным, плотным по консистенции кремом, способным на сто процентов защитить кожу от холода и ветра. Теперь такие крема можно отправить храниться в холодильник – ждать следующей зимы.

Для сухой кожи хорошо купить крем с маслами карите или оливы. Для смешанной или нормальной достаточно легкого крема с добавлением гиалуроновой кислоты или глицерина. Жирная кожа будет довольна флюидом или даже гелем – лишний жир ей не нужен, только компоненты, которые сохраняют влагу в клетках (фруктовые кислоты, растительные экстракты).

Для поддержания кожи в хорошей форме необходимо регулярно делать питательные и увлажняющие маски для лица, шеи и области декольте.

Хотя кратковременное пребывание на весеннем солнце полезно, нельзя забывать, что зимой кожа, как правило, не подвергается прямому воздействию солнечных лучей, ее защитные функции ослабевают, и она становится очень чувствительной к солнечному свету. К тому же по мере потепления вы будете все больше времени проводить на открытом воздухе. Поэтому нужно носить солнцезащитные очки и применять защитный крем.

Помните о том, что для сохранения красоты и молодости вашей коже требуется все то же самое, что и организму в целом – витамины, протеины, минеральные вещества, микроэлементы и углеводы. Обязательно включите в свой рацион свежие овощи и фрукты и не злоупотребляйте алкоголем.

Правильное питание и регулярные косметические процедуры помогут вам встретить весну во всеоружии. Не забывайте уделять себе немного времени, и скоро вы почувствуете, что обновляетесь вместе со всей природой!

Автор - **Татьяна Николаева**

[Источник](#)