Автор: admin
29.10.2013 19:14 -

Уход за кожей зимой. Что нужно знать?

Кожа человека зимой становится более всего чувствительной к неблагоприятным погодным условиям: к холоду, ветру, сухому воздуху в помещении. Все эти факторы разрушают природный защитный барьер кожного покрова. Прежде всего страдает кожа на лице.

Наиболее распространенными проблемами, возникающими с кожей лица зимой, являются раздражения, сопровождающиеся покраснением и шелушением. Вызывает их, в первую очередь, морозный воздух, а также перепад температур, когда мы попадаем с мороза в нагретое помещение, где на кожу воздействует пересушенный, вследствие работы системы отопления, воздух. Зачастую это просто неумелый уход. В результате возникает обезвоживание кожного покрова, что приводит к ряду проблем.

Какие же процессы происходят с нашей кожей зимой и в чём отличие зимнего ухода за кожей от летнего? Лето – самое благодатное время года для всего живого. А зимой наоборот – дует холодный ветер, резкие перепады влажности, содержание кислорода в окружающем воздухе уменьшается. Все эти факторы существенно влияют на состояние нашей кожи, особенно на руках и лице. Воздействие холода приводит к утолщению рогового слоя эпидермиса, таким образом, кожа выглядит грубее и становится менее гладкой. Морозный воздух забирает из неё влагу, поэтому она становится жесткой и сухой, снижается функция сальных желез. Как результат – защитная гидролипидная пленка истончается, и кожа теряет эластичность.

Также зимой **кожа лица** подвергается воздействию ледяных микрочастиц, поэтому может покрываться красноватыми пятнами. Самое неприятное при всем при этом то, что зимой она быстрее стареет, раньше покрывается морщинами и теряет тонус.

Кожный покров к зиме нужно готовить заранее. Чем лучше его состояние, тем легче ему будет перенести зимние холода. В идеале желательно, чтобы кожа была достаточно подпитана, т.е. была мягкой и гладенькой, секрет сальных желез должен придавать ей эластичность, а баланс витаминов – поддерживать её в тонусе и сохранять упругость.

Как же сохранить в целости наш природный защитный барьер? В зависимости от типа

кожи необходим специальный уход. Пользуйтесь только теми косметическими средствами, которые отвечают именно вашему типу кожи. Если для жирной кожи постоянно применять крем, предназначенный для сухой, или же наоборот, то к весне вам может не помочь даже опытный косметолог.

Зимой не рекомендуется использовать для умывания водопроводную воду в сочетании с мылом. В жесткой воде много соединений магния и кальция. Вместе эти два компонента создают на поверхности эпидермиса нерастворимую пленку. Для жирной кожи это чревато воспалением, а для сухой – шелушением. Поэтому для умывания и очистки лица от косметики хорошо подойдут молочко и тоники, которые не содержат спирта.

Полностью защитить кожу на морозе можно единственным способом – намазать её толстым слоем крема. Когда-то народы Севера смазывали лицо жиром. А сейчас в нашем распоряжении есть разнообразные «зимние» кремы. Благодаря содержанию специальных компонентов, они в состоянии поддерживать необходимый уровень питания кожного покрова, а также покрывать его защитной пленкой.

Однако даже этого, возможно, окажется недостаточно. Если днем, находясь на открытом воздухе, кожа лица надежно защищена, то дома ей тоже пригодится специфический уход. Необходимо чаще делать питательные маски для лица, особенно на ночь. Для подпитки кожи подойдут смягчающие и увлажняющие кремы с витаминами. Также старайтесь не забывать очищать её поверхность скрабами от отслоившихся роговых чешуек, попросту – пилинг вас спасет!

Особого внимания зимой заслуживает уход за **кожей рук**. Не в пример лицу, кожа на руках содержит намного меньше сальных желез, и потому гидролипидная пленка более тонкая и слабая. В эпидермисе рук содержится довольно мало воды, поэтому не странно, что руки зимой очень часто бывают сухими и обезвоженными. Старайтесь каждый день пользоваться кремом для рук. Для кистей рук, как и для лица, полезны косметологические процедуры. Очень хорошо на ночь смазать руки кремом в виде эмульсии, которая содержит протеины и травяные экстракты, надеть перчатки из хлопка. Наутро ваши руки станут невероятно гладенькими и шелковистыми.

Спрятанным под теплой шапочкой **волосам** на голове тоже не особо комфортно. Сухие кончики волос нужно подпитывать бальзамами и масками, а уменьшать частоту мытья головы категорически не рекомендуется – волосы всегда должны быть чистыми.

Для **ног**, которые зимой больше времени находятся в обуви и более интенсивно потеют, будут полезны ванночки с отваром коры дуба или другими антисептическими веществами. Их рекомендуется принимать примерно раз в неделю.

Не нужно забывать и о нежной **коже губ**. Зимой она быстро обветривается и трескается. Поэтому не помешает иметь с собой тюбик гигиенической помады, желательно с содержанием натуральных компонентов и витаминным комплексом. Такая помада создаст защитный слой, который защитит губы от неблагоприятного воздействия окружающей среды.

Как видите, наш организм требует постоянного внимания и заботы, особенно при таких изменчивых погодных условиях. Соблюдайте эти нехитрые советы, и ваша кожа будет всегда гладкой и шелковистой независимо от погоды!

Автор - **Дарья Пирожкова**
Источник