

Как заботиться о коже зимой?

Зимние проблемы

С наступлением холодов все процессы в природе и в живых организмах замедляются. Мы тоже не исключение, но зимнюю спячку в берлоге позволить себе не можем. Зимние неприятности кажутся нам привычным явлением - короткий световой день, недостаток двигательной активности, необходимой для тонуса, нехватка солнца, свежего воздуха и витаминов... А для организма все это – источник стресса. Плюс объективные условия нашего неласкового климата: на улице – холод и ветер, в помещении – пересушенный центральным отоплением воздух. На перепады температур кожа реагирует первой, а значит, волей-неволей вынуждена к ним адаптироваться. Постоянную температуру на уровне 36,6 градусов, независимо от температуры окружающей среды, кожа поддерживает при помощи двух механизмов.

Первый – это реакция кровеносных сосудов. Когда снаружи холодно, они сужаются, чтобы не допустить охлаждения на поверхности. И наоборот, когда становится жарко, сосуды расширяются, благодаря чему с поверхности кожи отводится излишнее тепло.

Вторую возможность регулирования температуры дают потовые железы. Зимой кожа теряет влагу даже интенсивней, чем летом. А сальные железы, создающие на поверхности естественный "крем", в холод просто выбиваются из сил. Это приводит к тому, что кожа – условно, на одну ступеньку – меняет свой тип. То есть, обычно жирная кожа зимой, скорее всего, будет относиться к разряду нормальной. Нормальную можно смело относить к сухому типу, а сухая кожа станет раздраженной и сверхчувствительной.

Косметика для зимы – это, прежде всего, "одежда", которая должна оберегать от внешней среды и вместе с тем позволять коже дышать. Поэтому главная функция косметики зимой – протекторная. Она должна служить защитной пленкой. Но достаточно ли этого? Чем еще помочь коже?

Нужно понимать: если у вас "кожа полярника", любые цивилизные кремы для нее бесполезны, они просто останутся на поверхности. Ваша задача – подпитать

гидро-липидный слой, защитную мантию, которая находится под эпидермисом. Это надежная и упорядоченная структура, но и ей, как всему живому, свойственно повреждаться. Об этом самое время вспомнить именно сейчас, когда вы:

- интенсивно пользуетесь горячей водой;
- львиную долю суток проводите в пересушенном воздухе помещений, а если это офис, то воздух еще и насыщен отрицательно заряженными ионами от компьютеров;
- пользуетесь на ночь очищающими средствами той же интенсивности, что и летом, но забываете сразу же увлажнить и напитать "оголенную" кожу.

Очищение – залог обновления

Вне зависимости от времени года кожа ежедневно обновляется. Так задумала природа, любящая смену как залог жизни. Человек среднего возраста ежечасно теряет около 600 тысяч частичек кожи. Но такого самоочищения все равно оказывается недостаточно. Если тщательно не удалять с поверхности кожи въевшиеся в нее частички пыли, грязи, кожного сала, остатков косметики, то все вместе это образует плотную пленку, и все ваши кремы сквозь нее не пройдут. Поэтому не удивляйтесь появлению воспалений и шелушений.

Забудьте об умывании с щелочным мылом, пенках, оставляющих ощущение "стянутости", а уж тем более о спиртовых растворах. Применяйте легкий скраб или гоммаж для проблемных участков, а если вас беспокоят угри и комедоны – наносите спиртовой лосьон точечно.

В остальном для очищения выбирайте лосьоны и молочко, обогащенные витаминами, экстрактами трав, снимающих раздражение, а если кожа сухая – то маслами, защищающими липидный слой от разрушения. Зима – вот период, когда пригодится тоник! Очистили – смазали – и в постель.

Источник живительной влаги

Аксиома: кожа обезвоженная – это кожа, особенно подверженная старению. В увлажнении она нуждается независимо от времени года.

Назвать крем "увлажняющим" может сегодня кто угодно. Да, если в нем содержится экстракт алоэ или водорослей, смело берите, коль доверяете производителем. А если хотите наверняка, знайте, что главными "увлажнителями" являются: гиалуроновая кислота, компоненты натурального увлажняющего фактора (NMF - natural moisturizing factor) полисахариды, незаменимые жирные кислоты, коллаген и эластин. Это перечисление ненаучно, так как, например, алоэ содержит большинство этих элементов. Если на тюбике написано: экстракт алоэ, того-сего, коллаген и эластин, при этом цена сто рублей – не берите! А кремы с гиалуроновой кислотой вообще не могут стоить дешево: очень высокая себестоимость. Нужно доверять производителем. Зато те из нас, кто хоть раз воспользовался истинным увлажняющим кремом, знают, о чем идет речь.

К этому нужно лишь добавить, что увлажняющий крем не защитит вас от других капризов зимы: холода, ветра и снега. Поэтому пользоваться им надо на ночь или, в крайнем случае, за час до выхода на улицу. А после нанести питательный и защитный крем.

Нужно также помнить, что любой, даже самый замечательный по своему составу крем, действует отнюдь не сразу, а требует систематического применения на протяжении некоторого, порой достаточно длительного времени. В сочетании со здоровым образом жизни, витаминами, правильным питанием и полноценным сном он поможет коже с честью перенести любые зимние испытания.

Кожа у вас одна, и, в сущности, это главная драгоценность вашей внешности.

Автор - **Елена Кузич**

[Источник](#)