

Сохнет кожа! Что поможет?

Зима. Мороз и солнце!.. Батареи и душ погорячее. Кожа сохнет... Хотя сохла она и летом из-за жары и кондиционеров, ветра и морской соли... Весной – потому что зима только прошла, иммунитет кончился и не хватает витаминов. Осень... Вот осенью вроде было лучше. Правда недолго – зима началась, включили отопление... И так круглый год.

Я знаю, кому это нравится – тем, кто продаёт все эти кремы, эссенции, маски, сыворотки и чудодейственные экстракты, которые чудно пахнут или деликатно не имеют запаха и нежно ухаживают, защищают, омолаживают... Только вот чуть прозевал – опять сохнет...

Меня заинтересовало, что же говорят об уходе за кожей не продавцы (отнесём к ним и так называемые «марки»-производители), а врачи и учёные. Есть ли шанс разорвать этот порочный круг? *(Заломленные руки, закушенная губа, глаз косит на мужнюю кредитку, потерявшую позолоту в связи с кризисом).*

Итак, новости науки на службе красоте.

Изабелла Бурачевска, защитившая диссертацию в университете города Уппсала (Швеция), своей работой подтвердила наши наблюдения: что **нормальная кожа может стать суше** из-за применения увлажняющих кремов. Она изучала их воздействие на молекулярном уровне. Образцы тканей, взятых с кожи, за которой ухаживали, показали, что защитный барьер кожи ослабевает, и это может быть связано с изменениями активности определённых генов, участвующих в производстве кожного жира. Уже хорошо: повезло обладательницам нормальной кожи, можно обойтись без кремов!

Выводы работы полезны и для обладательниц «так-себе кожи с проблемами». Во-первых, было обнаружено, что уровень кислотности крема (pH часто звучит в рекламе) никак не влияет на его эффективность. А во-вторых, никакой разницы между воздействием на кожу минеральных и растительных масел нет. Семинедельное исследование показало, что и те, и другие ослабляют способность кожи справляться с внешним стрессом. Значит, на это вестись в рекламе не будем. А как с остальным?

Вывод автора работы: действие крема зависит от содержащихся в его составе комплексных компонентов, повышающих защитные функции кожи. И без диссертации понятно – именно эта часть крема самая дорогая. Справедливости ради надо сказать, что особо ценные растительные масла как раз и содержат природные защитные соединения.

Да простят меня те, кто ждёт указаний «что мазать будем», Изабелла Бурачевска этого в своей работе не исследовала, да и тяжело привести данные по множеству продуктов, к тому же, избежав рекламы. Информацию о каждом из компонентов рекламируемых кремов сейчас в избытке можно найти в Интернете.

Что ещё изучают в интересующей нас области?

Эндоканнабиноиды. Эти вещества вырабатываются нашим организмом и сходны по воздействию на каннабиноидные рецепторы нашего мозга с природными каннабиноидами.

Проще говоря, мы сами производим вещества, действующие на наш же мозг, как веселящие составляющие марихуаны.

Интернациональная группа учёных изучала воздействие эндоканнабиноидов на клетки жировых желёз человека. Правда, пока – in vitro, вне организма, в пробирке. Но уже эти исследования позволяют предположить, что, как каннабиноид THC защищает листья марихуаны от патогенов, так же и наши, эндогенные (собственного производства) участвуют в защите кожи и сохранении её здоровья. Учёные говорят о перспективе лечения акне, сухой кожи и даже опухолей.

Перспективы понятны, наука движется. А что же делать сейчас, если кожа сохнет и даже шелушится и зудит?

Дерматологи советуют:

Увлажнять кожу подходящим вашему типу кремом (для зимы) и средствами с более лёгкой текстурой для тёплого времени. Причём, не забывать общие рекомендации: не накладывать крем позднее, чем за 40 минут до выхода на мороз. Увлажнять тело после душа. Не использовать средства с ланолином и сильными отдушками при чувствительной коже.

Не переусердствуйте, очищая кожу. Для гигиенических целей достаточно вымыть лицо, кисти рук, ступни и складки кожи один раз в день. Но, поскольку уж мы привыкли мыться ежедневно, а то и не раз, не используйте мыло каждый день. Очищающие

средства удаляют естественные увлажнители с поверхности кожи.

Мойтесь тёплой водой, очень горячая жёстко действует на кожу, смывая природные защитные увлажняющие вещества, а искусственные средства – не всегда адекватные заменители.

Защищайтесь от ветра, он – помощник морозу и солнцу. Когда подставляете лицо ветру, вспомните, насколько быстрее высыхают на ветру ваши простыни. Совсем не так, как в штиль. Шарфики и капюшоны с меховой опушкой зимой, косынки и шляпы летом – тысячелетия люди копили опыт самозащиты, не пренебрегайте им.

Сухая и шелушащаяся кожа может быть не только косметической проблемой. Не прячьте голову в песок, если появилось беспокойство по поводу непреходящего или возобновляющегося зуда и шелушения – идите к врачу! Здоровья вам и вашей коже!

Автор - **Татьяна Павликова**

[Источник](#)