

detkityumen.ru

10 зимних советов по уходу за кожей

Для многих людей морозные деньки означают не только здоровый румянец на щеках: для людей с проблемной кожей холодный воздух, да ещё с ветром - это сухость и обветренность кожи лица, рук, ног. А если кожа и без того склонна к сухости - это может привести к шелушениям, трещинкам ("цыпкам") и даже симптомам экземы. Здесь вы найдёте **10 советов по уходу за кожей, которые помогут вам избежать зимних проблем с кожей.**

1. Больше увлажнения!

Наверняка у вас есть в арсенале хороший увлажняющий крем, который выручает вас весной и летом. Но не каждый увлажняющий крем будет так же хорошо работать зимой. Использование кремов с очень лёгкой текстурой или на гелевой основе может быть недостаточным в зимнее время. Существует мнение, что увлажняющий крем под воздействием мороза замерзает на коже, повреждая её. Это не верно. Температура кожи на лице никогда не опускается ниже 32С, даже при сильном переохлаждении. Поэтому в морозы не просто можно, а нужно пользоваться увлажняющими средствами. Обезвоживание – основная зимняя опасность для кожи, а перепады температуры и отопительные приборы в помещениях усугубляют проблему.

Но необходимо соблюдать некоторые правила:

- Крем должен содержать натуральные липиды: растительные масла (жожоба, макадамия, ши), лецитин, батилловый спирт. Такой крем создаст защитный слой на коже, и с его помощью кожа лучше сохранит влагу.
- Если ваша кожа склонна к сухости или повышенной чувствительности, отдавайте предпочтение крему на основе обратной эмульсии. В обратной эмульсии капли воды окружены каплями жира: такая структура крема максимально легко воспринимается клетками кожи. Так как влага в таких кремах находится в окружении масел, можно использовать подобные средства даже в самые сильные морозы: кожа будет надёжно защищена как от обезвоживания, так и от мороза и ветра.
- Увлажняющие средства рекомендуется наносить за 20-30 минут до выхода на мороз. За это время крем, нагревшись до температуры тела, впитается и распределится в роговом слое, образуя защитную мантию.
- Использование рассыпчатой пудры обеспечит дополнительную защиту коже от холодного воздуха. Подобно мягкой вуали пудра смягчит удары холодного ветра и колючего снега.

2. Увлажняйте воздух в помещении

Системы центрального отопления и обогреватели сильно сушат воздух в домах и офисах. Обзаведитесь специальным увлажнителем воздуха, с помощью которого можно поддерживать приемлемый уровень влажности в помещении. Нет увлажнителя? – Расставьте в комнате миски с водой. Некоторые обогреватели снабжаются специальной ёмкостью, в которую следует наливать воду, чтобы избежать пересушивания воздуха.

3. Солнцезащитные средства

Солнцезащитные средства нужно использовать не только летом. Зимнее солнце в сочетании со снежными бликами бывает не менее опасным для кожи, чем жаркое летнее солнце. Попробуйте наносить солнцезащитный крем на кожу лица и рук за 30 минут до выхода на улицу, и если вы остаётесь на солнце продолжительное время - повторяйте процедуру по возможности.

4. Защищайте кожу губ

Зима – время бальзамов для губ. В более комфортное время года не стоит использовать бальзамы для губ ежедневно. Из-за отсутствия водной фазы в составе, бальзамы сильно обезвоживают и заставляют использовать их снова и снова, провоцируя ещё большую сухость. Когда вы наносите мягкий крем с увлажняющими и питательными свойствами на лицо, не забывайте наносить его и на область губ. Такого ухода, выполняемого регулярно, достаточно для поддержания здоровья и красоты этой деликатной области. А вот бальзам наносите только непосредственно перед выходом на мороз.

5. Позаботьтесь о руках

Кожа на руках тоньше, чем на большинстве других участках тела. А это значит, что такой коже труднее сохранить влагу – особенно в холодную и сухую погоду. Это может привести к зуду, трещинкам и другим кожным проблемам. Обязательно надевайте перчатки, выходя на улицу. Если вы носите шерстяные перчатки или варежки - поддевайте под них тонкие хлопчатобумажные перчатки, чтобы избежать дополнительного раздражения кожи от контакта с шерстью. Особенно полезны для кожи рук в зимнее время ванночки с эфирными маслами, укрепляющие кожу и ногти. Для глубокого восстановления после таких ванночек, в зимнее время желательно нанести на кожу масло ши и надеть на некоторое время хлопковые перчатки.

6. Смазывайте пятки

Мятные лосьоны хороши для летней жары. Зимой вашим ногам нужны средства посильнее. Тёплая тяжёлая обувь, плотные колготы и носки, сухой воздух в помещениях – всё это способствует появлению огрубевшей кожи, натоптышей и трещин. Попробуйте два-три раза в неделю на ночь наносить на стопы жирный крем или масло ши, а затем надевать хлопковые носочки. И используйте эксфолианты для избавления от омертвевших клеток кожи, чтобы увлажняющие и питательные средства глубже проникали в кожу и действовали быстрее. Для этих целей может быть применена как обычная пемза, так и смесь мелкой морской соли с растительными маслами.

7. Помогите коже тела

Даже если в тёплое время года вам удавалось обходиться без регулярного использования крема для тела, зимой такой крем обязателен. Каждый раз после водных процедур наносите на кожу тела специальные средства, богатые липидами. Особое внимание уделяйте потенциально "опасным" участкам: голеням, предплечьям и коже на локтях. К весне ваша кожа будет прекрасна в самых открытых одеждах!

8. Берегите волосы

Колючий морозный ветер и холод могут изрядно навредить здоровью волос. Поэтому обязательно носите головные уборы в мороз! Дополнительно защищайте волосы специальными несмываемыми бальзамами и сыворотками.

Такую несмываемую сыворотку легко сделать самостоятельно: смешайте масло жожоба, аргана или брокколи, добавьте в масло несколько капель эфира апельсина, иланг-иланга, кедра или лаванды. Разотрите каплю такой масляной сыворотки в ладонях и распределите по волосам. Если вы длительное время проводите в шапке, может появиться ещё одна зимняя проблема волос – перхоть.

Используйте специальные шампуни или втирайте в кожу голову перед мытьём смесь из противовоспалительных и противогрибковых масел. Смешайте 10 мл масла чёрного тмина с 5-7 каплями эфира чайного дерева. Нанесите по проборам на кожу головы за 20-30 минут до мытья. Отлично очищает кожу от перхоти!

9. Используйте более нежный уход

Поздняя осень и зима – традиционное время для проведения любых видов пилингов. Солнечное излучение становится слабым, что позволяет минимизировать риск пигментации даже после самых интенсивных процедур.

Но на время сильных морозов откажитесь от жёстких пилингов и средств на основе спирта, которые могут дополнительно обезвоживать вашу кожу. Вместо этого пользуйтесь очищающим молочком, гидрофильным маслом или мягкими пенящимися средствами, тоником без спирта, цветочными гидролатами.

Откажитесь от очищающих масок на основе глины: они имеют тенденцию извлекать влагу из кожи. Ну, или используйте их пореже. А вот питательные насыщенные маски можно проводить регулярно, чередуя с увлажняющими препаратами.

10. Откажитесь от горячих ванн

Находясь на морозце, приятно представлять, как вы стоите под обжигающе горячим душем или лежите в очень горячей ванне. Но поступать так зимой не стоит: горячая вода разрушает липидный барьер кожи, удерживающий влагу. Используйте тёплую воду комфортной температуры, и сократите время контакта кожи с водой. А для согревающего эффекта используйте эфирные масла. Например, растворите несколько капель эфирного масла лаванды в столовой ложке мёда, затем размешайте в жирных сливках. Влейте в тёплую ванну и наслаждайтесь.

Уютной вам зимы!</p><p> <https://www.sentio.su/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5385/