

Уход за кожей в зимнее время



Кто из нас не знает, что уход за кожей лица зимой должен быть особенно продуманным и тщательным. Мы часть природы и окружающая среда оказывает на нас влияние постоянно. Чтобы оставаться молодыми и красивыми долгие годы, нужно, ухаживая за собой, использовать средства ухода за кожей согласно времени года. А зимой необходимы дополнительные процедуры.

Кожа очень чутко реагирует на снижение температуры окружающей среды и на другие природные атмосферные явления: сосуды от сильного мороза сужаются, а холодный ветер делает кожу сухой. То есть зимой кожа становится и более чувствительной, и чрезмерно высушенной.

Но на этом зимние проблемы кожи не заканчиваются, потому что из-за сужения сосудов уменьшается уровень кровоснабжения кожи, метаболические процессы замедляются (то есть ухудшается обмен веществ) и в кожные ткани поступает меньше питательных веществ, которые необходимы для здоровья этого органа и, соответственно, для безупречного внешнего вида.

В результате воздействия зимних холодов и ветров, а также во всю мощь работающего центрального отопления, кожа в холодные месяцы становится сухой и бледной, могут начаться шелушения, раздражения, аллергические реакции, в том числе и, так называемая, холодовая аллергия.

Специальный уход за кожей лица зимой направлен на то, чтобы избежать ощущения стянутости, шелушения и покраснения кожи.

Некоторые девушки считают, что зимой у них меняется тип кожи - летом кожа жирная или комбинированная, а зимой сухая. На самом деле тип нашей кожи не меняется на протяжении всей жизни. Просто с возрастом или в зимний период свойства кожи лица чаще всего меняются — кожа становится более сухой, то есть жирная кожа приобретает свойства нормальной, нормальная — свойства сухой, а вот сухая кожа в зимние месяцы становится сверхчувствительной.

Поэтому и возникает необходимость корректировать уход. Но с учетом типа кожи. Есть один очень простой и универсальный совет. Зимой в качестве дневного защитного крема выбирайте средства, предназначенные для кожи «соседнего типа», которая немного суше, чем ваша. Например, если у вас жирная кожа, и летом вы пользуетесь кремом или гелем с матирующим эффектом для жирной кожи, то на зиму возьмите легкий дневной крем для комбинированной кожи.

Если у вас комбинированная кожа, зимой вы можете использовать дневной крем для нормальной кожи. Обладатели нормальной кожи зимой при необходимости вполне могут перейти на дневной крем для сухой кожи. А если у вас сухая или очень зрелая кожа – зимой вы можете использовать дневной защитный крем для очень сухой кожи.

Нередко можно услышать, что зимой не стоит пользоваться увлажняющим кремом, поскольку вода, которая входит в состав этого средства, может замерзнуть и навредить кожным покровам. Но так ли это? Замерзшая вода в креме, который нанесен на лицо, — это миф и заблуждение. На самом

деле любой крем содержит воду. Но ни один крем не может замерзнуть на нашей коже, потому что организм постоянно поддерживает нормальную температуру тела. И крем, который мы наносим, очень быстро нагревается до температуры кожи.

Однако, зимой, когда кожа склонна к потере влаги и становится суше, возникает необходимость использовать более насыщенный дневной крем, у которого защитные и питательные свойства преобладают над увлажняющими.

Компоненты, которые способствуют увлажнению кожи, можно разделить на 2 группы:

1. Вещества, которые замедляют испарение влаги с поверхности кожи,
2. Вещества, которые притягивают влагу из окружающей среды.

Современные косметические средства обычно содержат в своем составе и те, и другие компоненты. Однако в зимнее время года нужно отдавать предпочтение крему, в котором преобладают компоненты, замедляющие испарение влаги с поверхности кожи.

Потому что зимой, когда мы гуляем на морозном воздухе, коже прежде всего нужна защита. А в теплых помещениях в отопительный сезон воздух содержит очень мало влаги, и компонентам косметики, которые способны притягивать влагу из воздуха, в этот период притягивать особо нечего. Более того, если воздух в помещении слишком сухой, такой крем начинает вытягивать влагу из вашей кожи.

Поэтому в зимнее время многие женщины часто жалуются на то, что вроде бы регулярно пользуются хорошим кремом, а кожа всё равно страдает от сухости. Очень часто причина этого в том, что этот крем просто не подходит для зимнего периода.

Зимний дневной крем прежде всего должен содержать в своем составе растительные масла и витамины.

Растительные масла образуют на поверхности кожи защитную пленку и таким образом предохраняют её от чрезмерной потери влаги. А витамины обеспечивают дополнительное питание кожи в этот период.

Какие компоненты нежелательны в составе зимнего защитного крема

Продукты нефтехимии. Такие как: минеральное масло, вазелин, парафин.

Эти компоненты с одной стороны действительно очень хорошо защищают кожу от потери влаги. Однако в этом-то и проблема - при постоянном использовании таких средств клетки кожи перестают замечать, что нужно восстанавливать липидный барьер и со временем кожа оказывается неспособна самостоятельно удерживать влагу, поэтому в итоге без крема постоянно беспокоит сухость и стянутость кожи.

А что касается увлажняющих компонентов, которые притягивают влагу – например, таких как гиалуроновая кислота, мочевины, глицерин, то в зимнем защитном креме они имеют второстепенное значение.

В зимний период кожа подвергается настоящему стрессу. От холода, снега и ветра кожа становится сухой и обезвоженной. Зимой воздух на улице становится холоднее, а в помещении, где работают кондиционеры и включено центральное отопление – жарко и сухо, это отрицательно сказывается на состоянии нашей кожи. К тому же наша кожа более чувствительна к холоду, чем к теплу, вот поэтому она и подвергается быстрому обезвоживанию и старению. При сильном холоде сначала происходит расширение сосудов, кожа краснеет, но при длительном пребывании на морозе сосуды сужаются, происходит их стойкий спазм, в результате ухудшается кровоснабжение тканей, нарушается обмен веществ, нарушается питание клеток кожи и это приводит её к быстрому старению.

Выбираем стратегию ухода за кожей зимой

Что же делать, чтобы защитить кожу от зимних невзгод? Даже если для беспокойства нет видимых причин, важно обеспечить соответствующий «зимний» уход за кожей лица. В холодное время года откажитесь от очищающих средств, которые содержат спирт или агрессивные щелочи, они способны обезвоживать кожу, лучше перейти на мягкие средства с натуральными маслами.

Горячая вода пересушивает кожу, которая и без того зимой обезвожена, поэтому умываться лучше прохладной водой. Если вы любительница погреться в ванной сократите время купания до 10 мин. То, как вы вытираете лицо, отражается на его состоянии, поэтому полотенцем промокайте лицо и ни в коем случае не трите. Чтобы избежать появления сосудистых звездочек на щеках, умываться и наносить крем нужно за час до выхода на улицу. Крем зимой тоже подойдет не всякий, возможно вы уже пользуетесь каким-то увлажняющим кремом, который работает только весной и летом. В зимний период, ваша задача – найти увлажняющий крем в основе своей содержащий масла, а не воду. Крем желательно использовать с витаминным комплексом. Именно такой крем создает защитный слой на вашей коже и сохранит влагу зимой. Важно знать, что жирные крема, которые принято использовать зимой, не очень хорошо будут влиять на кожу если вы проведёте целый день в тёплом офисе, он не даст дышать коже и может привести к появлению нежелательных высыпаний. Не забывайте увлажнять кожу, используйте крема с высоким содержанием гиалуроновой кислоты, аминокислот, хитозаном.

Зимой декоративный макияж, может выступить защитой для вашей кожи. В зимнее время используйте тональный крем на жирной основе.

Для пилинга выбирайте мягкие средства, очень важно не повредить защитно-кожный барьер, также стоит использовать скраб с крупными частичками. Если кожа страдает от сухости, используйте пилинги не чаще одного раза в две недели. Используйте мягкий пилинг и наносите его лёгкими движениями.

Несколько советов по уходу за кожей в зимний период

1. Зимой следует использовать специальные косметические средства, предназначенные именно для зимнего периода.
2. При выборе косметических средств для использования зимой лучше отдавать предпочтение известным производителям.
3. В состав зимней косметики обязательно должны входить фруктовые кислоты, витамины А, С, Е и липиды (жирные кислоты). Именно жирные кислоты смогут защитить кожу и от холодного ветра, и от мороза (а также от воздействия кондиционера).
4. Что касается макияжа, то зимой следует отдавать предпочтение послойному нанесению: сначала наносится дневной крем, затем, когда крем уже впитался, наносится тональная основа, затем — рассыпчатая пудра.
5. Крем следует наносить на лицо не менее чем за полчаса (а лучше за час) до выхода на улицу.
6. Зимняя косметика не должна содержать высокие дозы солнечных фильтров, потому что зимой синтез витамина D и без того понижается, что делает кожу дряблой, сухой и непривлекательной из-за нехватки эластина и коллагена. Полностью отказываться от солнечных фильтров не стоит, но и слишком значительный солнцезащитный фактор может быть уместен только на горнолыжном курорте.
7. Чтобы повысить влажность воздуха в квартире, можно использовать специальные приборы-увлажнители или любые другие методы увлажнения воздуха.
8. На состояние кожи огромное влияние оказывает питание и образ жизни. Поэтому очень важно правильно питаться и следить, чтобы в ежедневном меню было достаточное количество всех необходимых компонентов, в том числе и витаминов.
9. Зимой очень важно пить достаточное количество чистой воды, чтобы кожа не страдала от излишней сухости (любой тип кожи становится зимой суше и приближается к следующему).
10. После мороза и ветра нельзя обогреться возле любых отопительных или обогревательных приборов, потому что перепад температур очень отрицательно сказывается на состоянии кожных покровов.
11. Скрабы в зимнее время можно использовать не чаще двух-трех раз в месяц.
12. В зимний период особенное внимание следует уделить коже шеи, поскольку зимой шея подвергается постоянному воздействию шарфов и высоких воротников.

О «масках»



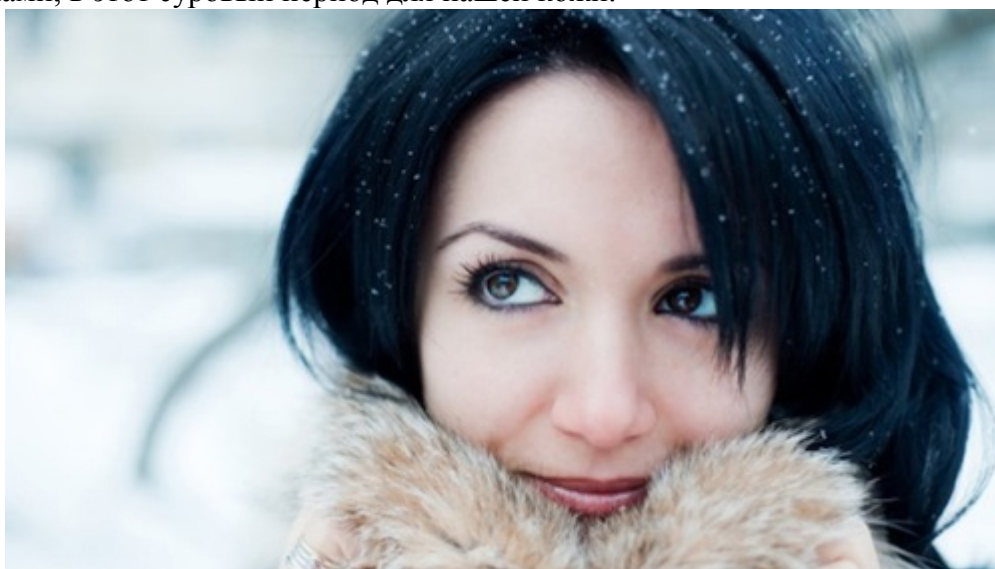
Максимально эффективный способ для ухода и защиты кожи зимой, это использовать «зимние» маски, они способны решить многие проблемы для кожи лица:

- чувствительная кожа просто нуждается в масках, так как именно эта кожа больше всего страдает от перепада температуры;
- сухая кожа, под воздействием сильных морозов и ветров еще больше начинает сохнуть и терять влагу и даже трескаться;
- кожа склонная к жирности, зимой испытывает дефицит питания и витаминов, которые можно восполнить с помощью масок;
- проблемная кожа, которая страдает от прыщей и угревой сыпи, может ещё больше воспаляться;
- стареющая, увядающая кожа приобретает еще больше морщинок, так как при сильных порывах ветра и осадках, человек, как правило, морщится – разгладить же мимические морщины помогут маски и сыворотки.

Подбирайте маски по типу вашей кожи, это поможет вам решить ряд эстетических проблем и сохранить вашу кожу здоровой и сияющей.

Особой заботы требуют губы, чтобы они не пересыхали и не трескались, их нужно постоянно увлажнять, поэтому перед выходом на улицу обязательно воспользуйтесь гигиенической помадой. Не пользуйтесь вазелином, он произведёт обратный эффект. Блеском для губ так же не увлекайтесь, так как при низких температурах он становится вязким и пересушивает губы.

Соблюдайте эти простые правила по уходу за кожей зимой, и вам не придется сталкиваться со многими проблемами, в этот суровый период для нашей кожи.



Любите себя! Гордитесь своей внешностью!

С уважением, врач-дерматовенеролог Шахматова Т.В.