

## ЖЕНЩИНА ПОД КЛЮЧ: ЗИМА ПРОДОЛЖАЕТСЯ

### ЧТО НУЖНО КОЖЕ ЗИМОЙ

Зимой кожа претерпевает экстремальные нагрузки, из-за чего её состояние, как правило, ухудшается. Резкие перепады температуры; отопительные приборы, 24 часа в сутки иссушающие воздух жилых помещений и, конечно же, кожу; холодный ветер, обжигающий лицо – коже зимой просто необходима защита.

У кожи уже есть естественный защитник – это верхний роговой слой, состоящий из роговых клеток-чешуек, скрепленных особым «цементом» - липидной (жировой) прослойкой. Такой цемент препятствует потере влаги кожей (часть влаги всё же обязана испаряться, выводя токсины и продукты обмена), проникновению внутрь микроорганизмов и химических веществ.

Если говорить обобщенно, липидная прослойка имеет вид слоеного пирога, т.е. состоит из нескольких пластов, в которых закреплены орешки (кожные чешуйки). От состояния липидной прослойки в немалой степени зависит красивый цвет лица, гладкость и упругость кожи. Склонность кожи к воспалению и покраснению, сухость и шелушение, быстрое увядание кожи – сигналы, указывающие на «дыры», прорехи в «цементе». Зимой особенно важно привести в порядок верхний слой кожи, а именно, **липидную прослойку**. Речь идет не о мгновенном, визуальном улучшении внешнего вида кожи, а о процессе, улучшающем КАЧЕСТВО кожи (содержание влаги, эластичность кожи, упругость и т.п.).

Зимой надо особенно внимательно следить, чтобы ваша косметика не содержала раздражающих или токсичных, вредных для кожи веществ. Маркетинговая политика косметических компаний такова, что из всей информации о косметике, предлагаемой покупателю, единственное, на что можно опираться - это список ингредиентов. Все остальное может быть лишь красивой легендой, повествующей о чудодейственности данного продукта.

Итак, начнем с восстановления собственного защитного слоя кожи. Для этого придется чуть-чуть расширить познания в области строения кожи, чтобы лучше осознать процессы, протекающие в коже при применении того или иного косметического средства.

Повторимся, что верхний слой кожи состоит из мертвых клеток-чешуек, скрепленных липидными (жировыми) пластинами и комплексом гигроскопичных молекул на поверхности. Липидные пластины, в свою очередь, состоят из липидов (жиров), относящихся к классу **церамидов**

(или

**керамидов**

, как звучало в рекламе на ТВ).. Поэтому

**церамиды**

стали очень популярными компонентами в косметике, т.к.

**церамиды**

эффективно поддерживают целостность защитного слоя кожи, т.е. предохраняют кожу от обезвоживания, аллергенов, токсинов и т.п.

## Снаружи и изнутри

Для улучшения качества кожи и восстановления защитного барьера коже необходимы так называемые незаменимые жирные кислоты – **НЖК**. С помощью незаменимых жирных кислот кожа САМА будет штопать дыры и прорехи в липидном слое.

**НЖК – высокоэффективный строительный материал для кожи.**

Приятно, что источником НЖК служат натуральные масла.

Напротив, твердые животные жиры, называемые насыщенными, почти никакой пользы коже не принесут (бабушкины рецепты - намазать сухую кожу свиным салом или гусиным жиром - современная косметология напрочь отвергает, это всего лишь способ создать непроницаемую пленку на поверхности кожи (чисто механически защитит то морозного ветра, не более), кожа же из такого жира не впитает почти ни грамма полезного для себя вещества).

**А незаменимые жирные кислоты** очень даже «съедобны» для кожи; она их усвоит, разберет на составные части и сама синтезирует необходимые ей вещества. Не вдаваясь в химические дебри, добавим, что коже чаще всего недостает так называемых

**Омега-3**

и

**Омега-6**

незаменимых жирных кислот (в определённой пропорции они образуют

**витамин F**

, играющий ключевое значение для поддержания упругости кожи), и пополнять их запасы необходимо также и изнутри, т.е. принимая

**Омега-3**

и

### Омега-6

НЖК внутрь в соотношении 4:1 – 1:1. Пищевые добавки, содержащие НЖК Омега стали очень популярны не без оснований. Дефицит витамина F (и Омега НЖК) пополняют такие основные его источники, как:

**растительные масла** – льняное, тыквенное, сафлоровое, кукурузное, конопляное;

**жирные сорта рыбы**: лососевые, тунец, макрель.

**При дефиците НЖК** прежде всего страдает кожа – она становится сухой и раздраженной, шелушится и краснеет; влагоудерживающие свойства защитного слоя падают, кожа обезвоживается и увядает.

Избыток же в питании твердых животных жиров признан не полезным. Если вы стремитесь быть красивыми, иметь здоровую кожу и стройную фигуру – **ограничьте потребление твердых животных жиров** (сало, жирное мясо, твердые сыры, концентрированные молочные продукты, некоторые маргарины, майонез, жирные мясные бульоны).

Но вам, наверное, хотелось бы знать, как питать кожу снаружи, какие полезные натуральные средства использовать. К счастью, природа создала ценнейшие натуральные масла – кладезь незаменимых жирных кислот. Лучшие из них - это масла семян черной смородины, огуречника (иначе бурчника), ослинника (иначе энотеры

Oenothera biennis или примулы вечерней Evening primrose).

Масло бурачника достать довольно трудно, но оно того стоит. Эти масла хорошо действуют даже на жирную кожу, если через 30 минут ощущение излишней жирности не проходит, лицо нужно промокнуть салфеткой. Зимой такой уход коже просто необходим 2-4 раза в неделю. Также чрезвычайно полезны для наружного применения масло авокадо, зародышей пшеницы, соевое, шиповника, кукурузное (тяжеловато для нормальной и жирной кожи).

Пользоваться этими маслами желательно вечером, т.к. под действием солнечных лучей масла окисляются и становятся источником свободных радикалов на коже. Поэтому старайтесь избегать дневных кремов с НЖК.

Итак, приведя в порядок защитный слой кожи, можно приступать к увлажнению (об увлажнении читайте в предыдущем номере виртуального журнала). Иначе увлажнение рискует превратиться в бесполезную процедуру: всё, что мы с любовью будем наносить на кожу для удержания влаги, окажется неэффективным, т.к. кожа через дыры в защитном слое будет терять и терять влагу и жизненную силу, сводя на нет усилия по уходу.

**День: просто защита**

Зимой мы часто занимаемся «морозным» фитнесом: катаемся на коньках, лыжах, пешие прогулки и бег. Какой крем защитит кожу от мороза? Что нужно нанести перед выходом на улицу на длительный срок, чтобы избежать травмирования кожи холодным ветром или активным горным солнцем?

К сожалению, даже «хороший» зимний крем не может защитить кожу от холода, то есть лицо не перестанет мерзнуть. Основное назначение зимнего крема - защищать от потери влаги, уменьшать раздражение кожи, вызванное холодным ветром и перепадом температур, смягчать кожу.

С этой задачей может справиться любой крем, содержащий вещества, обладающие способностью образовывать пленку на коже, фиксируясь в роговом слое. Это могут быть силиконы, некоторые натуральные масла, ряд синтетических «смягчителей» для кожи - эмульгаторов, воска. Тем, чья кожа особенно чувствительна к морозу (краснеет, раздражается), лучше всего прикрывать часть лица плотняным (не шерстяным!) шарфом или платком.

У любой престижной косметической фирмы существует специальная защитная линия косметики, в том числе и для зимы. Она довольно дорога и как правило помимо различных полезных компонентов содержит популярное масло Ши (иначе Каритэ - *butyrospermum parkii*), обладающее мощнейшим регенерирующим действием и великолепными защитными свойствами. Его добывают из мякоти косточек плодов

дерева ши, которое растет в лесистой саванне между Сенегалом и Нигерией.

Если масло Ши входит состав дневного «зимнего» крема – это хороший знак. Масло Ши можно купить и в чистом виде, но оно плотное и нуждается в предварительном разогреве перед нанесением. В дорогих кремах оно содержится в высокой (до 30%) концентрации.

На какие ещё ингредиенты стоит обратить внимание в дневных "морозных" кремах? Выбирайте крем, в котором глицерин стоит не в первых рядах списка ингредиентов, как и вазелин (кремы с высоким содержанием вазелина или минерального масла подойдут лишь для людей с очень сухой кожей и для тех, кто страдает кожными заболеваниями (например, экзема); избегайте кремов с ментолом/мятой (сужает сосуды, что вредно на морозе).

Итак, запомните хотя бы некоторые действительно эффективные ингредиенты кремов для зимы.

**Масла:** ши (каритэ), жожоба, абрикосовое, виноградных косточек, макадамии, кокосовое, пчелиный воск, антиоксиданты (витамин Е, С, экстракты зеленого чая, пикногенол и т.п.), бисаболол из ромашки и пантенол (ускоряют заживление кожи, успокаивающие);экстракт гингко, конского каштана (укрепляют сосуды), противовоспалительные добавки, уменьшающие покраснение кожи (экстракт зеленого чая, опять же бисаболол, экстракт календулы).

Так как ультрафиолетовое (УФ) излучение является главным врагом кожи, надо обязательно пользоваться дневным кремом, содержащим УФ-фильтрами (обычно это

кремы с надписью SPF 6 ,8,10 и т.д.). Для зимы подойдет SPF 8-10 ( в горах – с SPF 25-40).

Не забывайте про **вечерний уход** – увлажнение плюс восстановление защитного липидного барьера кожи (это может быть ночной крем с церамидами или натуральные масла с незаменимыми жирными кислотами), потребляйте достаточное количество Омега-3 и омега-6 НЖК – и вы увидите, насколько гладкой, нежной и ухоженной может быть ваша кожа.

И запомните: никакие экстренные меры по приведению себя в порядок не заменят ежедневной кропотливой работы над собой.