

{mosimage}ЖЕНЩИНА ПОД КЛЮЧ: ЗИМА

Сегодня хотелось бы поговорить о правильном уходе за кожей лица и тела зимой.

Чудесный сезон искрящегося снега и бодрящего морозного воздуха – непростое испытание для кожи.

Мороз и сухой воздух помещений (из-за отопительных приборов сухость воздуха зимой резко увеличивается), пыль и грязь нарушают защитный барьер кожи, травмируя водно-жировую мантию кожи (водно-жировая, а точнее - гидролипидная мантия – это цемент, скрепляющий роговые клетки-чешуйки верхнего слоя кожи). И от состояния «цемента» и чешуек-кирпичиков в немалой степени зависит красивый цвет лица, гладкость и упругость кожи.

«Рыхлый» поврежденный цемент вынуждает кожу терять драгоценную влагу. Через такой барьер с легкостью проникают токсины и микроорганизмы, вызывая кожные заболевания и преждевременное старение кожи.

Давайте рассмотрим проблемы, с которыми приходилось сталкиваться каждой женщине зимой....

[Программа семинаров по прикладной косметологии](#)

[Запись на семинары](#)

КАК ПЕРСИК СОЧНА...

Зимой часто происходит увеличение сухости кожи.

Даже обладательницы жирной кожи замечают, что зимой кожа обезвоживается. Сбережение влаги – это одна из важнейших функций кожи. От способности кожи удерживать влагу во многом зависит её внешний вид. Увлажненная кожа – сочная, эластичная, на неё прекрасно ложится декоративная косметика.

При повреждении гидролипидной мантии кожа теряет привлекательность, эластичность, проступают мелкие морщинки – а всё из-за потери влаги. Поэтому правило №1 (для всех типов кожи, для любого сезона) - увлажнять, увлажнять и увлажнять.

НО: зимой это делаем за час до выхода на улицу, или переносим увлажняющие процедуры на вечер.

И важно: увлажняющие средства наносим только на очищенную кожу.

Как ни странно, возникающее у большинства женщин желание намазать кожу жиросодержащим средством, для сохранения влаги, признано ошибочным. Гораздо эффективнее от потери влаги кожу оберегают ингредиенты, образующие «дышащую» на поверхности кожи пленку-сеть, которая притягивает воду из воздуха и удерживает её иногда до 24 (!) часов или средства, «укрепляющие» защитный гидролипидный слой кожи.

Предвижу ваш вопрос: чем увлажнять, какую косметику использовать?

Помочь тут вам может либо специалист (максимально эффективно), либо вы сами – при условии, что знакомы хотя бы с азами косметической кухни. Именно в этом и стремится вам помочь наш журнал – стать грамотными потребителями косметической продукции. Мы ознакомим вас с основными идеями, без осмысления которых покупка косметики превращается либо в лотерею, либо в бесполезную трату времени и денег. К сожалению, многие дамы скорее предпочтут снова и снова пробовать на себе все рекламируемые чудо-достижения косметологии, чем вносить радикальные изменения в свою жизнь или хотя бы начать размышлять на эти темы.

Милые читательницы, прежде чем стремительно штурмовать прилавки с красивыми баночками чудодейственных средств, потратьте немного времени на ознакомление с самыми эффективными компонентами косметических средств. При выборе как декоративной, так и лечебно-профилактической косметики, прежде всего, ориентируйтесь на свой тип кожи.

ОПРЕДЕЛЯЕМ ТИП КОЖИ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Возьмите бумажную гигиеническую салфетку и приложите ее к чистому лицу, промокая его. Если на салфетке остались жирные пятна в области лба, щек и подбородка, то, вероятнее всего, у вас жирный тип кожи. Тип кожи нормальный, если жирный след едва заметен. Если на салфетке ничего нет, то ваша кожа сухая. Существует еще и

смешанный, комбинированный тип кожи.

Надежный способ определения типа кожи - обратиться к специалисту - косметологу.

Итак, выбирая крем (тоник, сыворотку и т.п.) не ленитесь взглянуть на состав. Не нужно пытаться понять все ингредиенты, но необходимо знать хотя бы некоторые действительно эффективные. Запишите их перед походом в магазин, со временем вы без труда запомните некоторые особенно вам понравившиеся. Решайте сами, чему отдать предпочтение.

Итак, рассмотрим некоторые популярные увлажняющие ингредиенты.

В увлажняющем креме часто присутствует недорогой ингредиент глицерин (glycerin) - увлажняет, образуя на коже связывающую воду пленку; в очень сухом воздухе, напротив, сушит кожу при влажности воздуха ниже 65%(т.е. в обычном отапливаемом помещении кожа, скорее всего, будет высыхать).

Сильнодействующие увлажняющие компоненты:

- сорбитол (sorbitol) увлажняет путем связывания воды;
- мочевины (urea) в небольших дозах обеспечит хорошее увлажнение;
- протеины морепродуктов – относятся к дорогим эффективным ингредиентам;
- хитозан (chitosan) природный полисахарид из панцирей крабов – прекрасный увлажнитель,
- гиалуроновая кислота (hyaluronic acid) увлажнитель №1, дорогой; раствор гиалуроновой кислоты хорошо распределяется по всей поверхности кожи, образуя легкую пленку, которая всасывает влагу из воздуха.

Иногда в увлажняющие средства входят ингредиенты, создающие почти на 100% влаго- и воздухо непроницаемую пленку на поверхности кожи (минеральные масла, вазелин, силиконы, насыщенные (твердые) жиры) – так наз. окклюзивные увлажняющие кремы. Окклюзивная пленка препятствует испарению влаги с поверхности, быстро устраняет сухость кожи, однако не устраняет причины обезвоживания кожи. Людям с нормальной кожей такие средства лучше не применять. Для сухой кожи присутствие окклюзивных компонентов в дневном креме в небольших количествах – это неплохо.

И, наконец, самый лучший способ повышения содержания влаги в коже – это «ремонт» верхнего защитного слоя нашей кожи – улучшение качества водно-жирового «цемента», скрепляющего роговые чешуйки на поверхности кожи. В результате кожа начинает самовосстанавливаться, в ней происходят процессы, улучшающие её качество: эластичность кожи повышается, глубина морщин сокращается. Эффект такого ремонта сохраняется на долгие месяцы и даже годы.

О «ремонте» защитного слоя кожи с помощью натуральных компонентов читайте в следующем выпуске нашего виртуального журнала.

(Тех, кто желает расширить свои познания в области пользования современными косметическими средствами и узнать много полезного об ингредиентах косметики, мы приглашаем посетить тематические лекции - смотрите [АНОНС](#) на нашем сайте. Доступно – о самых эффективных методах ухода за кожей лица и тела).

Находясь зимой в закрытом отапливаемом помещении, полезно время от времени орошать лицо минеральной (термальной, розовой и т.п.) водой из пульверизатора, или используя готовые термальные спреи, продающиеся в аптеках. Вы увидите, как чудесно преобразится ваша кожа. Орошать лицо можно прямо на косметику.

И конечно, накануне Нового года и последующих праздников хотелось бы дать несколько советов по приведению себя в порядок.

ЭКСПРЕСС-УХОД «ФИЕСТА»

Чтобы в праздничные дни выглядеть свежей и отдохнувшей вам понадобится совсем немного времени.

Обеспечьте себе получасовой отдых в ванне с релаксирующей пеной или аромамаслами (несколько капель вашего любимого ароматического масла смешайте с медом или сливками), температура воды должна быть комфортной - 37-38 градусов. (Хорошо такие релакс-процедуры проделывать ежедневно за несколько дней до желанного праздника).

За несколько часов до торжества обязательно нанесите на кожу одну из масок, согласно типу вашей кожи. На глаза можно положить лёгкие ватные диски, пропитанные отваром ромашки, василька или петрушки – это обеспечит отдых и придаст сияние глазам.

Непременное условие: кожа обязательно должна быть ТЩАТЕЛЬНО очищена перед маской!

Пенка для умывания, молочко, сливки – что хотите, но кожа должна быть чистой, чтобы эффективно воспринять полезные ингредиенты из маски. И постарайтесь на время действия маски максимально расслабиться, желательно прилечь в тихой комнате; если вы нанесли маску сразу после ванны, то можете даже задремать, что только увеличит эффективность процедуры.

Смыв маску, сбрызните лицо охлажденным тоником (можно цветочным отваром), нанесите подходящий вашему типу кожи крем-основу и слегка пощипайте лицо по направлениям: от носа к ушным раковинам, от середины подбородка – к низу ушной раковины.

Теперь можно наносить декоративную косметику. Во время праздника можете освежить лицо, воспользовавшись спреем с минеральной (термальной и т.п.) водой – распылите

минеральную воду прямо поверх косметики – и чудесный эффект обеспечен.

Банановая маска для кожи лица.

Рекомендуется зимой, если кожа плохо переносит сухой воздух в помещениях с центральным отоплением. Половину очищенного банана разомните на пластмассовой тарелке вилкой, после чего нанесите этот аппетитный крем на лицо и шею тончайшим слоем. Как только маска застынет – сбрызнуть минеральной водой и через 5-10 мин. Смыть.

Маска из моркови и творога (для сухой кожи).

Взять 1 столовую ложку свежего творога, 1 столовую ложку персикового или оливкового масла, добавить немного молока и морковного сока, перемешать и нанести на лицо. 15-20 мин.

Дрожжевая маска для кожи лица - полезна как при сухой, так и при жирной коже

Пекарские дрожжи развести 3 % перекисью водорода (для жирной кожи), или молоком (для сухой) до консистенции густой сметаны. 15-20 мин. После маски лицо осушается полотенцем или бумажной салфеткой. Дрожжевая маска - тонизирующая, освежающая. Она витаминизирует, смягчает кожу, придает ей эластичность.

Картофельная маска и лосьон – для любой кожи со следами усталости.

Маска из одной большой картофелины, сваренной в небольшом количестве молока, мгновенно снимает следы усталости на лице и разглаживает морщины. Когда получившаяся жидкая кашица остынет, ее надо нанести на лицо на 15 мин.

Витаминная маска из творога для лица смешанная или жирная кожа.

Маска увлажняет кожу на лице, разглаживает морщины и предотвращает их появление. Полную ложку пастеризованного творога смешайте с несколькими каплями лимонного сока или с мелко нарезанной долькой апельсина. Все как следует перемешайте и нанесите на лицо

Яично-медовая маска для лица.

Свежий желток взбейте с ½ чайн. ложки натурального меда и сразу же плоской кисточкой нанесите на кожу лица и шеи. Как только маска застынет – смыть.

Или (для сухой кожи): Растереть желток, в эту массу постепенно влить 1 чайную ложку растительного масла, добавить 1 чайную ложку жидкого меда. Маску нанести на лицо

послойно. Держать 5 минут после застывания, затем – смыть.

Морковно-яблочная маска для кожи лица.

Имеет особенно ценное качество зимой, - увлажняет кожу. Возьмите в равных порциях мелко натертые морковь и свежее яблоко, смешайте и нанесите на лицо на 10- 15 минут, затем смойте теплой водой

Морковная маска для всех типов кожи.

Натереть на терке две свежие морковки и смешать с двумя ложками картофельной муки и одним яичным желтком. Полученную массу наложить на тщательно очищенную кожу лица. Через 20 минут смыть маску теплой водой. Маска из моркови питает, освежает и разглаживает кожу. Маска хорошо действует на любую кожу, и делать ее можно сравнительно часто

Огуречная маска для кожи лица – для жирной, увядающей, уставшей, нечистой кожи.

Оздоровляет кожу, разглаживает ее, сужает расширенные поры, отбеливает, рекомендуется для кожи увядающей и уставшей, нечистой, с расширенными после угрей порами.

Первый способ: очищая огурцы, оставляйте на кожуре больше мякоти, а затем наложите ее на лицо.

Второй способ: натрите на терке сочный огурец, кашицу положите на марлю и прикройте им лицо.

Третий способ: взбейте белок одного яйца, влейте в него две ложки свежего огуречного сока и все перемешайте. Особенно эта маска рекомендуется для увядающей кожи с крупными порами.