

# Как ухаживать за кожей в холода?

Осень неумолимо движется к финалу, а это значит, что с каждым новым днем столбик термометра будет опускаться все ниже. К холоду добавится пронизывающий ветер, в помещении воздух станет более сухим из-за включенных на «тепло» сплит-систем. Поддержать красоту в холодное время года помогут несложные косметические процедуры, благодаря которым даже в самый лютый мороз ваша кожа будет выглядеть ухоженной и сияющей.

## Руки

Чтобы сохранить кожу рук в тонусе, а ногти крепкими и здоровыми, сначала идем в аптеку за витаминами. Можно пропить курс аскорбиновой кислоты или модный витаминный комплекс, содержащий в себе всю таблицу Менделеева, но для того, чтобы еще и ногти укрепить, понадобятся препараты, содержащие легко усваиваемый кальций.

Среди препаратов домашнего СПА-салона обязательно должно появиться специальное **масло**

для массажа рук. Его выпускают многие косметические фирмы. По паре капель на каждую руку – и нежно втираем в кожу, начиная от центра ладони до кончиков пальцев. Такую процедуру лучше проделывать, готовясь ко сну.

Для ногтей тоже покупаем масло – во флаконах, как для лака. Оно традиционно содержит витамины, например А и Е. **Масло для ногтей** питает ногтевую пластину, а также размягчит кутикулу. В состав некоторых масел входят специальные компоненты, замедляющие ее рост.

В домашнем салоне красоты окажется полезным и обыкновенное оливковое масло. Его слегка подогретым до комфортной температуры можно использовать в **ванночках** для рук и ногтей. Купите в специализированном магазине для парикмахерских пластмассовые формы для воды, как в маникюрном салоне для удобства. Если у вас сухая кожа рук, после такой ванны наденьте обыкновенные хлопковые перчатки.

Привычные **кремы** для рук смените в зимний период на более концентрированные и жирные. В магазинах можно найти кремы с маркировкой «защита от холода» – они будут оптимальны, так как быстро впитываются и глубоко увлажняют кожу, не оставляя

жирного блеска.

### Лицо

Если руки можно защитить от холода перчатками, то лицо круглый год открыто всем ветрам. В холодное время года убираем подальше все наши тоники и лосьоны, особенно если они содержат спирт. Снимать макияж поздней осенью, зимой и ранней весной положено **косметическими сливками** или **молочком** для снятия макияжа – они не только избавят кожу от косметики, но еще и увлажнят ее.

Если летом мы ленились ухаживать за лицом **утром и вечером**, то зимой от этой процедуры не отвертеться. Это займет лишние пять минут утром и столько же перед сном, но как вам будет благодарна ваша кожа! Маленькие хитрости: утром под дневной крем нанесите небольшое количество ночного в соответствии с вашим типом кожи. До выхода на улицу должно пройти не менее получаса, чтобы влага, содержащаяся в креме, успела глубоко впитаться.

В зимний период кожа лица становится более чувствительной, подвержена обветриванию, шелушению или наоборот, излишне жирнится. Поэтому, покупая очередную баночку крема, выберите тот, который предназначен для **чувствительной** кожи – сухой, смешанной или жирной в зависимости от вашего типа.

Раза два в неделю балуйте кожу **питательными масками**. Конечно, можно их купить и в магазине. Но лучше (и полезнее) делать такие маски самим. Хорошо, если в основу зимних масок войдут мед и оливковое масло – по одной чайной ложке, не более. А что вы добавите еще, зависит от потребностей вашей кожи.

Может, лимонный сок для отбеливания? Или натертый на терке огурец для увлажнения? Клубника, яблоко, банан, клюква – природа все давно придумала, нам остается только воспользоваться ее наработками.

Автор - **Анна Мартынова**

[Источник](#)