

Как помочь коже зимой?

Зимой наша кожа сталкивается с очередной порцией проблем. Холод и ветер на улице, сухой и теплый воздух в помещениях сушат ее, заставляют краснеть и шелушиться. Как же помочь нашей коже справиться с этими проблемами и выглядеть на все сто?

В первую очередь, косметологи рекомендуют отказаться от агрессивных чистящих средств, таких как мыло, скрабы, пилинги, лосьоны на спиртовой основе, и перейти к более мягким и щадящим. Также коже желательно поменьше «общаться с водой» в течение дня – этим вы еще больше высушите свою кожу.

Перед выходом на улицу зимой нужно обязательно пользоваться кремом на жировой основе. Растительные масла предохраняют кожу от высушивания, защищают от воздействия ветра и температур. Но не забывайте, что наносить крем нужно не позже, чем за полчаса до выхода на улицу.

Не меньше, чем кожа лица, в защите нуждаются ваши руки, и, конечно же, губы. Не выходите на улицу без помады, а если вы не пользуетесь декоративной косметикой, то при вас всегда должна быть гигиеническая помада или специальный бальзам для губ. Кстати, их можно наносить на кожу губ и в качестве основы под помаду.

Кожа лица также нуждается в специальном увлажнении. Вечером желательно пользоваться увлажняющим кремом и бальзамом для губ. Некоторые маски – увлажняющие и ватиминизирующие – можно применять несколько раз в неделю после очищения для более тщательного ухода за вашей кожей. Не забывайте и о коже вокруг глаз – зимой она также нуждается в особом уходе.

Что же делать, если у вас жирная кожа? Жирная кожа всегда доставляет много хлопот, и все сушащие кожу факторы не избавляют вас от них, а еще более усугубляют. Ведь даже жирная кожа может быть обезвоженной. Задумайтесь над этим. Для вас остаются в силе все рекомендации, описанные выше, но при этом вам нужно более тщательно следить за тем, чтобы кожа не выглядела сальной, не блестела. Не пытайтесь во время

умывания смыть с лица всё кожное сало, на заставляйте кожу «скрипеть» - от этого разрушается природный защитный барьер кожи и она пересушивается, а в результате сальные железы начинают работать с удвоенной силой. Пользуйтесь специальными средствами для жирной кожи.

Не стоит выходить на улицу без защитного крема. Нанесите его на лицо перед выходом на улицу (за полчаса), а после прихода в помещение промокните лицо специальными матирующими салфетками, можно также воспользоваться компактной пудрой.

Хорошим помощником в деле защиты кожи лица от неблагоприятного зимнего воздействия может стать декоративная косметика. Слой тонального крема создаст отличную защиту для вашего лица, жирная помада поможет сохранить кожу губ, а водостойкая тушь не создаст подтеков при порыве ветра. Старайтесь не использовать матовые или наоборот, насыщенные перламутром помады. Стойкие помады также сушат кожу губ, так что для повседневного макияжа выбирайте такую косметику, под которой кожа чувствует себя комфортно.

Плохому состоянию кожи также может способствовать недостаток витаминов. Поэтому нужно следить не только за доставкой витаминов непосредственно в кожу с помощью масок и кремов, но и правильно питаться, снабжать витаминами весь организм. Если в вашем рационе не хватает богатых витаминами продуктов, пополняйте их с помощью поливитаминных комплексов. Это благотворно скажется не только на внешнем виде, но и на вашем самочувствии.

Будьте здоровы и красивы!

Автор - **Анна Лубкова**

[Источник](#)