



Мы такие нежные



По статистике, около 60% женщин обладают **чувствительной кожей**. При этом, далеко не все знают, как за ней ухаживать. Все детали этого подчас непростого дела — в нашем материале

ТЕКСТ: ОЛЬГА ТРЕТЬЯКОВА

Первым делом попробуем разобраться, как кожу считается чувствительной? Та, что легко раздражается и быстро реагирует на самые разные факторы. Причиной может стать что угодно: от смены климата до рациона, от новой косметики до стресса и т.д. Как правило, острые реакции встречаются у обладательниц тонкой, прозрачной, почти непигментированной кожи со слабым роговым слоем и небольшим количеством жира. Считается, чаще всего она встречается у рыжих и блондинов, светлых или рыжих волос, но на самом деле, это не так. Проблема общая. Определить, чувствительна ли ваша кожа, поможет простой тест: тупым концом карандаша проведите линию на щеке или внутренней стороне предплечья. Сила нажатия — средняя. Если через 3-5 минут след по-прежнему виден, значит, вы в лагере тех, кому требуется особый уход.

ФОТО: SHUTTERSTOCKFOTODOM.RU, АЛЕКСАНДР ПЛАТОНОВ/BURDA MEDIA

Странный тип

Вопреки распространенному заблуждению, чувствительная кожа не всегда сухая. Но косметологи все-таки делят ее по жирности, ведь работа сальных желез действительно во многом отвечает за реакцию и состояние эпидермиса.

Для жирной чувствительной характерны расширенные поры, угри, прыщи, неровный рельеф. Для комбинированной — жирный блеск и покраснения в Т-зоне, сухость и шелушения в других областях.

Сухая чувствительная кожа — это раздражения, шелушения и яркая сосудистая сетка. Часто при таком типе бывает купероз. Типичные реакции: зуд, жжение, покраснения, отечность и покалывание. Такая кожа стареет быстрее всего: травмы капилляров истончают ее, приводят к появлению ранних морщин и пигментных пятен. Чувствительную кожу

делят и по типу реакции на внешние и внутренние раздражители. Самый непредсказуемый — **реактивный**. Симптомы на раздражители (неправильное питание, стресс) те же самые: жжение, покраснение и т.д. Разница в том, что появляются они не на следующее утро, а моментально.

Второй тип — **патологический**. В этом случае причины высыпаний и покраснений, провоцируют внутренние процессы. Среди них, например, гормональные сбои и разнообразные инфекции. После лечения основного заболевания кожные проявления обычно исчезают. Неправильный уход и несбалансированное питание ведет к **аллергическому дерматиту**. Его проявления — отечность и красные пятна. И, наконец, **самый сложный, наследственный тип**, который может проявляться любым из перечисленных выше симптомов.

Знаки отличия

У повышенной чувствительности и аллергии очень похожие проявления, поэтому самостоятельно понять, что именно с вашей кожей практически невозможно. Чтобы выяснить, что именно вызывает раздражение, врач должен составить подробную клиническую картину и получить данные нескольких анализов крови. И, конечно же, лечение будет разным. Чувствительную кожу не исправить антигистаминными препаратами и наоборот.



Детали

При повышенной чувствительности **правильный уход** особенно важен.

Жирная или комбинированная кожа Не используйте для очищения спиртосодержащие, щелочные и сульфатные средства. Выбирайте скрабы с мягкими частицами, лучше всего ферментативные пилинги.

Сухая кожа. Кислоты и сорбенты исключены — они могут ее травмировать. В холода ей требуется дополнительная защита: помогут плотные кремы, которые есть в линейках аптечной косметики, специализирующихся на чувствительной коже. С проявлениями гиперчувствительности хорошо справляются с средствами с лактацидом.

1. Крем с соком алоэ вера Care NIVEA, ок. 200 руб.
2. Крем для защиты кожи от холода, ветра и солнца Skin Repair Cream SEVENTEEN, ок. 1700 руб.
3. Крем с серебром для гиперчувствительной сухой кожи Silver Salbe BIOTURM, ок. 1800 руб.
4. Успокаивающая тающая маска для лица и зоны вокруг глаз Masque Fondant Reparatrice EISENBERG, ок. 6800 руб.
5. Укрепляющий крем для лица и шеи с витамином D КВАРТЕТ ЗДОРОВЬЯ, ок. 4350 руб.
6. Питательный крем с маслом ши 24K Sensitive Skin Hydrating Moisturizer OROGOLD, ок. 12 000 руб.
7. Крем для ухода за кожей лица при экстремальных погодных условиях Экстрим 24/7 NATURALIS, ок. 2030 руб.





Советуют профессионалы

В салонах красоты выбирайте процедуры строго для реактивной кожи. Таких, к счастью, немало. **Фракционный фото-термолиз** (IPL, фототерапия) или **диодный лазер** помогут избавиться от проявлений купероза, улучшат циркуляцию крови и освежат цвет лица.

Биоревитализация (введение гиалуроновой кислоты) повышает эластичность эпидермиса, снижает чувствительность и ускоряет клеточный обмен. Такой же результат дает **мезотерапия** — инъекции экстрактов растений, витаминов, микроэлементов в глубокие слои дермы.

Микротоки повысят местный иммунитет, уменьшат воспаления и укрепят стенки сосудов. Имейте в виду, чувствительной коже **противопоказаны процедуры со сменой температур** (распаривание, косметический лед, криотерапия жидким азотом), массаж, абсорбирующие маски (например, на основе глины). Также опасны химические пилинги (к примеру, с фруктовыми кислотами) и лазерная шлифовка. Иными словами все, что хоть немного истончает верхний слой кожи.

Я сама

Травяные сборы с ромашкой, календулой, подорожником, чистотелом, васильком и чабрецом (хотя бы с парой из перечисленных), помогают при чувствительной коже.

Можно сделать тоник на основе зеленого чая. Заварить, охладить и протирать лицо после умывания.

Снизить чувствительность помогут маски из натурального йогурта, смешанного в равных пропорциях с мукой и зернами кунжута. Нанесите их на 20 минут, смойте чуть теплой, а потом прохладной (не холодной!) водой. Тем, кто страдает куперозом можно посоветовать физиотерапию с помощью домашних гальванических и ультразвуковых приборов. Они улучшают лимфоток микроциркуляцию крови и тонус сосудов.



1. Крем для чувствительной и склонной к куперозу кожи Ultra Red Action Moisturiser **ULTRACEUTICALS**, ок. 5300 руб.
2. Крем для умывания для чувствительной кожи Sensitive Vegetal **YVES ROCHER**, ок. 550 руб.
3. Успокаивающая и восстанавливающая SOS-сыворотка для чувствительной кожи Ultracalming serum concentrate **DERMALOGICA**, ок. 4900 руб.
4. Интенсивная сыворотка против покраснений Rosaliac AR Intense **LA ROCHE-POSAY**, ок. 1350 руб.
5. Лосьон-тоник для сухой чувствительной кожи «Ухаживающий» **ЧИСТАЯ ЛИНИЯ**, ок. 90 руб.
6. Успокаивающая эмульсия для лица с пантенолом и аллантоином «Сенсация» **DADO SENS**, ок. 2200 руб.

Верный выбор

Косметика для чувствительной кожи должна в первую очередь укреплять ее защитный слой, восстанавливать и балансировать pH. Подходящие средства бывают: — **липофильными** (способными соединяться с жирами). Они сделаны на основе воска и умеют восстанавливать гидролипидную пленку. — **гидрофильными** (связываются с водой). Эти помогают коже удерживать жидкость и поддерживать нужный уровень увлажненности. Также в составе таких средств есть пантенол, аллантоин, алоэ вера,

каваин, эхинацея, мочевина и укрепляющие сосуды комплексы витаминов. Для очищения подойдет косметика на основе растительных ферментов — например, папаина. Хорошо бы регулярно делать коллагеновые маски, использовать венотоники с экстрактами иголки, конского каштана, женьшеня, лимонника, боярышника и шиитаке. Обязателен UV-фильтр — для чувствительной кожи ультрафиолет особенно губителен. Существует мнение, что масла противопоказано любой проблемной коже. Но кос-

метологи считают, что натуральные варианты (кроме минеральных) и допустимы, и полезны. Особенно хороши оливковое, жожоба, ши, карите и виноградное. Они насытят витаминами, напитают микроэлементами, восстановят эластичность, и уменьшат отечность. Часто излишнюю чувствительность кожи провоцирует недостаточный синтез витаминов PP, K, E, жирных кислот омега-2, 6 и 9, аскорбиновой кислоты. Но перед тем, как начинать пить курс вышеперечисленных витаминов, проконсультируйтесь со специалистом.



Увлажнение и защита от морозов нужно не только коже лица, но и тела. Восстановить ее и снять раздражение помогут средства с пантенолом, маслом ши и гиалуроновой кислотой

1. Антивозрастная маска для рук, плеч и зоны декольте CF3+3 Anti-Ageing Mask **CHRISTINA FITZGERALD**, ок. 3600 руб.
2. Крем для сухой огрубевшей кожи ног для тела **CERAVE**, ок. 470 руб.
3. Sos-бальзам для губ с кедровым молочком и цветочным воском, который можно использовать для смягчения сухих участков кожи, Taiga **NATURA SIBERICA**, ок. ??? руб.
4. Восстанавливающий бальзам для тела с морскими экстрактами Nutri-Velours **THALION**, ок. 5300 руб.
5. Питательная крем-маска для рук с экстрактом арктической морозики и медом **NATURA SIBERICA**, ок. ??? руб.
6. Миндальный увлажняющий лосьон для тела **CND**, ок. 970 руб.
7. SOS-бальзам для рук с пантенолом **NIVEA**, ок. 180 руб.
8. Масло для тела с экстрактом клюквы и маслом ши «Ягодная карамель» **THE BODY SHOP**, ок. 390 руб.
9. Успокаивающий крем для лица и тела E-Panthenol Forte **DR.STERN**, ок. 350 руб.