

# Чувство локтя

Сезон открытых платьев в разгаре. А обращали ли вы внимание на локти? Возможно, им нужен особый уход.

**С**ухая и грубая кожа на этой части тела выглядит неэстетично. Предлагаем план избавления от косметического дефекта. **Пилинг.** Позволяет отшелушить омертвевшие частицы и сделать кожу гладкой. Для этого подойдут средства с фруктовыми кислотами или мягкий скраб.

**КАК ЧАСТО:** 1–2 раза в неделю.

**Ванночки.** Сделайте теплый отвар одуванчика (2 столовые ложки засушенных листьев на стакан воды, кипятить 10 минут). Процедите, слегка охладите до комфортной температуры и держите в нем локти 15 минут. Кожа смягчится и посветлеет.

**КАК ЧАСТО:** 1–2 раза в неделю.

**Крем.** Сразу после водных процедур нанесите средства с глицерином, ланолином, мочевиной, экстрактами целебных растений.

**КАК ЧАСТО:** ежедневно.

**Масло.** Разотрите небольшое количество оливкового, виноградного, жожоба, абрикосового, кокосового, льняного масла между ладонями и вотрите в локти круговыми движениями. Излишки промокните салфеткой.

**КАК ЧАСТО:** утром и вечером.

**Маски.** Возьмите 1 ст. ложку жидкого меда, 1 желток и 1 ч. ложку любого масла, перемешайте ингредиенты и смажьте локти. Через 15 минут смойте и обработайте питательным кремом.

**КАК ЧАСТО:** 1–2 раза в неделю.

**Еда.** Включите в рацион продукты, богатые витаминами А и Е: рыбу, морепродукты, говяжью печень, яйца, авокадо. И, сидя за столом, старайтесь не опираться на локти.

**КАК ЧАСТО:** постоянно.

Текст: Валерия Морина

**ОКСАНА АЗИБЕКЯН,**  
косметолог,  
дерматовенеролог

## ВАЖНО

### ДРУГАЯ ПРИЧИНА

Не всегда сухость и трещины на локтях вызваны отсутствием должного ухода. Если даже после использования масел и питательных кремов кожа не смягчается и не отбеливается, то самое время проверить гормональный фон и обратиться не только к дерматологу, но и к другим специалистам. Причина проблемы может быть связана с гинекологическими и эндокринными заболеваниями, включая сахарный диабет. Среди других факторов, влияющих на состояние кожи локтей:

- недостаток витаминов А и Е;
- экзема и псориаз;
- железодефицитная анемия;
- реакция на синтетическую одежду;
- злоупотребление горячими ваннами.



**OPI** Успокаивающая увлажняющая маска ProSpa, 1975 руб.

**Dr.Stern** Крем для чувствительной кожи ультрапитательный, 248 руб.

**Eveline** Гидроуспокоительная увлажняющая маска, 135 руб.

**Swiss Image** Осветляющая маска, 190 руб.

**Bio-Oil** Гель для сухой кожи, 699 руб.

**«Квартет здоровья»** Лосьон для рук и тела Corrector, 3800 руб.

**Garnier** Тающее молочко для тела, 210 руб.

**Barnängen** Восстанавливающий бальзам для тела Oil Intense, 425 руб.

**L'Occitane** Крем для рук «Карите», 150 мл, 1950 руб.

**Corrector** Лосьон для рук и тела