

тическими средствами, подобранными в зависимости от типа кожи и возраста. Это могут быть пенки, гели или муссы, но предназначенные именно для очищения и имеющие легкую, хорошо смываемую консистенцию.

И еще один нюанс: любое очищающее средство необходимо подержать на лице около минуты, а затем обязательно смыть кипяченой или очищенной водой комнатной температуры. Делать это нужно и после использования мицеллярной воды, которая, как правило, содержит ПАВ (поверхностно-активные вещества), пусть и в минимальном количестве.

Средства для снятия макияжа, разумеется, также могут использоваться, но и после них необходимо провести процедуру очищения. Помните, что ни натуральное, ни синтетическое мыло для умывания не подходит, так как оно нарушает естественный защитный барьер кожи и высушивает ее.

### Если на коже уже появились прыщички

Не следует бороться с ними при помощи популярных средств, содержащих салициловую кислоту, их применение во время беременности противопоказано. Помните, что и косметические продукты, содержащие спирт, не принесут коже пользу, какого бы типа она ни была и какие бы проблемы ни имела. И, конечно же, предпочтение стоит отдавать органической и специально разработанной для будущих мам косметике. Не надо забывать и о домашних рецептах красоты. Прекрасно справляются с очищением пор овсяные хлопья, заваренные

кипятком и нанесенные на кожу на несколько минут. Для умывания можно применять и зеленый чай или отвар из ромашки, успокаивающий кожу.

Что же касается глубокого очищения, то профессиональные пилинги летом не рекомендуются в принципе, а во время беременности тем более, так как делают кожу беззащитной перед агрессивным воздействием ультрафиолета, а значит, повышают риск возникновения пигментных пятен. Скрабами в домашних условиях пользоваться можно, но не чаще раза в неделю и обязательно перед сном, а не перед выходом на улицу. Помните, что при наличии угревой сыпи использование скраба может повлечь за собой усугубление проблемы.

### Уделите внимание увлажнению кожи

Летом, в жаркую погоду, кожа любого типа потеет, ее сальные железы работают в усиленном режиме, а потому она кажется

влажной. При этом жирный и комбинированный типы кожи могут доставлять своим обладательницам немало проблем (ненужный блеск, расширенные поры, комедоны, прыщички), а сухой и нормальный – выглядеть вполне хорошо. Тем не менее видимая влажность кожи еще не означает, что она достаточно увлажнена.

Жара, агрессивные солнечные лучи и сухой воздух из кондиционеров обезвоживают кожу, и ей, независимо от типа, необходимо дополнительное увлажнение. Как этого добиться? Смените дневной питательный крем на легкий крем-гель, флюид или эмульсию для лица с солнцезащитным фактором. Приобретите легкое средство для кожи вокруг глаз на водной основе и не забывайте его регулярно применять. В течение дня пользуйтесь термальной водой или обыкновенной кипяченой водой из флакона с пульверизатором. В качестве ночного крема используйте тот, что под-



1. ПРОЗРАЧНЫЙ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ СПРЕЙ «СОЛНЕЧНАЯ ВОДА» SPF 50, GARNIER AMBRE SOLAIRE.
2. ЛОСЬОН ДЛЯ РУК И ТЕЛА CORRECTOR, «КВАРТЕТ ЗДОРОВЬЯ».
3. УВЛАЖНЯЮЩЕЕ МОЛОЧКО ПОСЛЕ ЗАГАРА ЗВ1, YVES ROCHER.
4. ГИАЛУРОНОВАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА BEAUTY VISAGE, «ФИТОКОСМЕТИК».
5. ЛЕГКИЙ КРЕМ-КОМФОРТ ДЛЯ ЛИЦА «КАРИТЕ», L'OCCITANE.
6. ОЧИЩАЮЩАЯ ПЕНКА ДЛЯ УМЫВАНИЯ «СИЛА ТРЕХ А» ЛИНИИ ХУУ, DR. BRANDT.
7. СОЛНЦЕЗАЩИТНОЕ СУХОЕ МАСЛО ДЛЯ ТЕЛА И ВОЛОС BARIESUN SPF30, URIAGE.
8. СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА ПРОТИВ ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН, BRONZEADA LIBREDERM.