



1. Согревающая маска для рук «Интенсивное питание и увлажнение», **Dr.Jart+**. 2. Лосьон для тела Optimals Body, **Oriflame**. 3. Лосьон для рук и тела «Квартет здоровья», **Health Quartet**. 4. Концентрат для похудения, **Caudalie**. 5. Облепиховое тонирующее молочко для тела, **Weleda**. 6. Увлажняющий крем Veloute Hydratant, **Thermes Marins Saint Malo**. 7. Корректирующий гель против целлюлита Expert Correction For Stubborn Cellulite, **Thalgo**. 8. Крем-масло для тела «Цитрусовая свежесть», **Levrana**. 9. Тонизирующее массажное масло, **Amsarveda**. 10. Масло для ухода за кожей **Bio-Oil**. 11. Антицеллюлитное подтягивающее горячее обертывание, **Ilona Lunden**. 12. Антицеллюлитное масло для тела, **Anna Gale**. 13. Подтягивающий крем-гель для тела, **Mixit**.

# МОРОЗ ПО КОЖЕ

Какой уход нужен за телом зимой, чтобы кожа не становилась раздраженной, сухой и безжизненной.

автор: **Екатерина Евсева** фотограф: **Александр Гаврилов**



## Простые правила

В холодное время года важно минимизировать процесс потери воды и сохранить водно-липидный баланс кожи. Для этого организму требуется достаточное количество жидкости, поэтому зимой нужно пить воды не меньше, чем летом.

Горячая вода сильно сушит кожу. При высоких температурах расширяются кровеносные сосуды и происходит чрезмерное испарение влаги через кожу. После водных процедур кожа не должна сильно краснеть. Идеальной температурой воды для тела считается комнатная. Специалисты также не рекомендуют делать водные процедуры продолжительными. Долгое пребывание в горячей воде лишает кожу защитного жирового слоя и приводит к усилению сухости.

Ванну лучше принимать с ароматическими маслами, которые помогут не только расслабиться, но и увлажнить кожу — например, с эфирным маслом розы или эвкалипта. Масло розы питает и увлажняет шелушащуюся, раздраженную кожу, выравнивает ее цвет, уменьшает проявления растяжек на коже. Эфирное масло эвкалипта ускоряет процессы регенерации кожи после повреждения морозами и помогает повысить иммунитет всего организма.


Зимой нужно использовать только мягкие очищающие средства, в составе которых обязательно должны быть

любые увлажняющие масла (карите, жожоба, кокоса, миндаля), витамины А и Е и растительные компоненты. Использование скраба зимой не должно происходить чаще одного раза в неделю — отдавайте предпочтение мягким средствам с содержанием мелких абразивных частиц.

Наносите увлажняющие средства сразу после водных процедур — когда кожа распарена и поры расширены, улучшается проводимость полезных компонентов. Лучше, если кремы или лосьоны будут не на водной, а на масляной или жировой основе — они создают на поверхности кожи защитную пленку и способствуют удержанию влаги.

Зимой кожа становится чувствительнее и одежда может стать источником раздражения. Поскольку кожа испытывает и так сухость, то при соприкосновении с теплой одеждой шелушение будет усиливаться. Совет один — носите одежду из мягких натуральных тканей, например, из хлопка или кашемира.

Недостаток витаминов в зимний

период также приводит к сухости, вялости и потере тонуса кожного покрова. Если кожа очень сухая, то ей могут помочь продукты или добавки, которые содержат омега-3 или омега-6 жирные кислоты, например кунжутное и льняное масло. Важно, чтобы меню содержало достаточно овощей, фруктов, круп, бобовых — это поможет укрепить организм и насытить его необходимыми витаминами и минералами, а кожа станет более упругой и эластичной. 



## Программа на зиму

В уходе за кожей тела должны присутствовать механические процедуры: легкий пилинг, массаж 1–2 раза в неделю, контрастный душ, повышающий микроциркуляцию крови и упругость стенок сосудов, обертывания для тела. Хорошо повысить тургор кожи тела помогают ванны с аромамаслами.



*Основные задачи при уходе за кожей лица зимой — защитить, смягчить, напитать и помочь удерживать влагу.*