

Мороз красоте не помеха

ЧТОБЫ И ЗИМОЙ ВЫГЛЯДЕТЬ СВЕЖО И МОЛОДО

От состояния нашей кожи зависит очень многое: уверенность в себе, внешняя привлекательность. Каждая пора года приносит свои испытания, которые вынуждают сезонно ухаживать за кожей лица, чтобы сберечь молодость и красоту.

Наверное, вы замечали, что зимой кожа сильно реагирует на холод, сухость воздуха в квартире, резкие перепады температур. Во многом это объясняется тем, что рецепторов, воспринимающих холод, примерно в 6 раз больше, чем тепловых. Вот почему любое похолодание вызывает яркий румянец на щеках, а при длительном воздействии холода, напротив, белые пятна. Более того, установлено, что влияние холода активизирует ход старения кожи. Это вызвано тем, что мороз способствует сужению кровеносных сосудов, а следовательно, нарушается снабжение клеток кислородом и питательными веществами. А это основная причина преждевременного старения.

Зимой необходимо ухаживать за кожей более тщательно, поскольку кожа в течение короткого промежутка времени может замерзнуть, следом нагреться и снова замерзнуть. Такие перепады не идут ей на пользу и являются настоящим стрессом.

Холод буквально вытягивает из эпидермиса влагу — в результате нарушается привычный баланс (защитная мантия истончается, начинается шелушение).

Другая причина сухости кожи — батареи и калориферы: они очень сушат воздух, и это незамедлительно сказывается на лице. В некоторых случаях может даже развиваться дерматит, который некоторые женщины путают с аллергией. Очень полезны увлажняющие примочки при помощи кубика льда. Идеально, если в формочки добавить свежесжатый сок винограда — это отличный источник влаги. Чтобы сохранить блеск и гладкость кожи, важно регулярно ее увлажнять. Причем делать это лучше по мере необходимости, так что тюбик с увлажняющим кремом должен быть всегда с собой.

Зима — это время, когда нужно питать кожу и насыщать ее веществами, которых ей так не хватает. Для каждого типа кожи, конечно, выбирается что-то свое. Так, на сухую кожу благотворно будут влиять молочные продукты. Есть замечательная маска, которую несложно приготовить дома, используя творог и сметану. Снять раздражение и сухость комбинированной кожи помогает тертый сырой картофель, жирные сливки и яичный желток. Для сухой кожи подойдёт маска из яичного белка, ржаного хлеба и дрожжей.

Как защититься от стужи «толстокожим» мужчинам?

Их кожа хоть и толще женской почти в два раза, но и им мороз проблем доставляет ничуть не меньше. Из-за особых гормонов pH мужской кожи более кислый, а это часто приводит к раздражениям и покраснениям. У многих мужчин лицо на морозе покрывается «гусиной кожей» и раздражается, в результате чего некоторые волоски начинают врастать обратно в фолликул, что вызывает воспаления, для профилактики которых косметологи рекомендуют использовать скраб. Он очищает кожу и выпрямляет уже врастающие волоски. Зимой стоит изменить своей привычке «поливать» лицо лосьонами — все они, за ред-



Фото: pibbu25.livejournal.com

Каждая пора года приносит свои испытания

ким исключением, содержат спирт. А он зимой сильно сушит кожу. Лучше пользоваться освежающим или успокаивающим тоником (в том числе и после бритья), а перед выходом на мороз наносить крем, на котором есть пометки «глицерин», «гидро» или «для сухой кожи».

Для увлажнения и смягчения сухой кожи хорошо себя зарекомендовала маска из овса: сварите 2 ст. ложки овсяных хлопьев в молоке до получения густой кашицы, остудите, добавьте 1 чайную ложку меда. Маску нужно наносить на лицо теплой и держать около 20 минут.

Хорошо снимет раздражение и увлажнит кожу творожная маска. Для ее приготовления возьмите 2 ч. л. свежего творога и смешайте с 1 ч. л. меда. Если творог сухой, добавьте немного сливок. Чтобы дополнительно освежить цвет лица, добавьте в эту маску 1 ст. л. свежесжатого морковного сока.

Использование фруктов и овощей в составе масок помогает витаминизировать и освежить сухую и усталую кожу, улучшить ее внешний вид и придать ей упругость. Таких масок множество.

Косметологи давно пришли к выводу, что утренним умываниям хлорированной водопроводной водой лучше предпочесть протирание лица кусочками косметического льда. Говорят, что так поступала императрица Екатерина II, до старости сохранившая гладкую кожу и свежий цвет лица.

Механизм воздействия льда на кожу таков: в начале процедуры происходит кратковременное сужение поверхностных сосудов кожи и расширение более глубоких, за счет этого обеспечивается усиленный приток крови. По окончании контакта со льдом поверхностные сосуды расширяются, капилляры наполняются кровью, кожа начинает «дышать». Как следствие — усиление клеточных обменных процессов, сглаживание морщин и возникновение естественного румянца.

Приготовление косметического льда в домашних условиях не составит большого труда. Эффективнее всего делать его не из простой воды, а из отваров трав. Наиболее заметный эффект дает отвар ромашки, также прекрасно действуют отвары мяты, череды, тысячелистника, шалфея, липового цвета или их комбинации.

Несколько наиболее эффективных масок:



Фото: natural-medicine.ru

— Морковная маска. 2 моркови среднего размера измельчить или натереть на мелкой терке, добавить 1 ч. л. оливкового масла или сметаны;

— Яблочная маска. Одно-два зеленых яблока мелко натереть, добавить взбитый белок;

— Огуречная маска. Натереть средний огурец, добавить 1 ч. л. сливок и несколько капель лимонного или грейпфрутового сока;

— Банановая маска. Банан размять, добавить 1 ч. л. сливок.

Возьмите столовую ложку травы или смеси трав, заварите ее в термосе стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут, охладите, процедите и залейте в формочки для льда. Воду лучше всего взять питьевую или хотя бы отфильтрованную, еще лучше, если это будет минеральная вода без газа. Использовать косметический лед желательно в течение недели.

Старайтесь соблюдать несложные правила пользования льдом. Во-первых, не переохлаждайте кожу, чрезмерное усердие в данном случае ни к чему. Воздействие льда

Полезные советы

— перед выходом на улицу не стоит умываться и использовать увлажняющие кремы. Влага испаряется на ветру и может вызвать «обветривание» или раздражение кожи. А если кожа и без того сухая, это приведет к болезненному покраснению и шелушению;

— все водные процедуры и нанесение ухаживающих средств лучше проводить за 1-1,5 часа перед выходом, а сразу после сна очень полезно умываться холодной водой. Это прекрасная закаливающая процедура, которая поможет вам пробудиться и подготовить кожу к воздействию холода. Для очищения не стоит использовать гели и тем более мыло, лучше всего подойдет косметическое молочко, сливки или минеральная вода;

— все увлажняющие средства лучше всего наносить после душа, на чуть влажную кожу. Легкий массаж кожи поможет средству быстрее и лучше впитаться;

— после возвращения с улицы кожу можно порадовать увлажняющей и успокаивающей маской из ромашки. Для этого достаточно сделать отвар из ромашки, пропитать им марлю в несколько слоев, затем наложить ее на лицо. Уже через несколько минут ваша кожа почувствует себя значительно лучше;

— для снятия сухости и шелушения идеально подходит маска из льняных семян, для этого: 50 гр. семян (купить можно на рынке или в любом магазине для дачников) залить 150 гр. воды и варить 5 минут. Должна получиться студенистая масса, которую надо остудить и добавить в неё 5 граммов каолина (это белая глина, ее продают в любой аптеке). Маску наложить на лицо, шею и декольте на 15 минут. Смыть прохладной водой;

— зимой лучше отказаться от горячих ванн и заменить их контрастным душем. Он помогает сохранить эластичность кожи и приучить её к холоду;

— в морозные дни особое внимание необходимо уделить коже вокруг глаз. Перед выходом на улицу на кожу у внешних уголков глаз надо наложить жирный крем.

должно быть кратковременным и длиться максимум 3-5 минут. Начинайте с 5 проходов по одному участку кожи, и постепенно увеличивайте это количество до 20.

Во-вторых, ведите кусочки льда по массажным линиям лица. Массажные линии — это направления, вдоль которых кожа растягивается меньше всего: от центра лба к вискам, от центра подбородка к мочкам ушей, от уголков рта к середине уха, от крыльев носа к вискам. За три недели подобных утренних «ледяных умываний» ваша кожа заметно улучшит свой вид.

Чтобы и зимой выглядеть свежо и молодо, нужно помнить о двух основных правилах: нельзя допускать, чтобы кожа пересыхала, и нужно научить её не бояться холода. Тогда мороз не причинит вам никаких неприятностей, а лишь подчеркнёт ваше очарование лёгким румянцем.

Наталья ЧЕРКАСОВА