



Здоровье

Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА

Зима — испытание для нашей кожи

НЕ ЛЕНИТЕСЬ
УХАЖИВАТЬ
ЗА НЕЙ ХОТЯ БЫ
СЕЙЧАС

Некоммерческая организация
«Фонд развития и поддержки
средств массовой информации»

СПОНСОР РУБРИКИ

197022, Санкт-Петербург, Каменноостровский пр., 67
op@baltmg.ru 327-52-74

Хмурая холодная погода портит не только настроение, но и нашу кожу. Между тем каждой женщине хочется быть неотразимой. Но у многих нет ни времени, ни финансов для того, чтобы регулярно посещать косметолога. Что же делать? Как с



минимальными финансовыми затратами улучшить состояние кожи, а значит — поднять себе настроение?

Об этом читателям

«ВП» расскажет косметолог Светлана Михайловна ГРОМОВА (на фото).

— ЗИМА — самое сложное время для кожи. Во-первых, большие перепады температур. На улице может быть 25 градусов мороза, а дома — 25 градусов тепла. Да еще и батареи, и кондиционеры. Кожа не успевает адаптироваться к столь быстро меняющимся условиям. Во-вторых, негативно действуют мороз, ветер, дождь со снегом. Получается так, что на улице кожу нужно защищать, в помещении — увлажнять.

И сразу отмечу: больше всего страдает от непогоды кожа губ. Обязательно пользуйтесь защитной помадой или защитным бальзамом для губ. Причем бесцветные варианты подойдут и представителям сильного пола, у которых губы сохнут ничуть не меньше.

● Можно сделать **пилинг для губ**. Делается он просто: в мисочку насыпается сахар-песок (желательно взять коричневый сахар, поскольку его крупинки имеют более подходящую для пилинга структуру, но подойдет и белый). Берем вафельное полотенце, мочим его, слегка отжимаем, обмакиваем в сахар и легкими движениями как бы втираем сахар в губы. Смываем теплой водой. Потом смазываем губы увлажняющим бальзамом для губ или оливковым маслом. И запоминаем правило ухода за губами: для губ подходят те же кремы, что и для век.



В морозы наша кожа особенно нуждается в уходе.

● Наши дамы зачастую забывают о том, что и кожа шеи нуждается в уходе. Можно сделать **маску и для шеи, и для лица** (исключая область вокруг глаз).

Делаем пюре из картофеля. (Сами делаем, а не берем быстрорастворимое фабричное пюре!) Отварной картофель разминаем, добавляем молоко, сырой яичный желток. Доводим до консистенции густой сметаны. Накладываем на лицо и шею. Сверху обязательно кладем махровое полотенце. Через 15 — 20 минут смываем, смазываем кожу кремом.

● Что касается **области вокруг глаз**: натрите на терке сырой картофель, положите на кусочек марли, приложите. Такая простая маска освежает, снимает отеки.

● Для лица очень эффективна так называемая **японская маска**: нужно в равных долях смешать молоко, мед, муку. Наносим на 15 — 20 минут на лицо (за исключением области вокруг глаз) и шею. Желательно в это время лежать. Затем смываем водой, после чего желательно сполоснуть лицо и шею отваром ромашки. Эта маска особенно хороша для обветренной и сухой кожи.

● Можно сделать **маску на основе моркови**: тертую морковь перемешиваем со сметаной, добавляем 1 ст. ложку оливкового масла. Консистенция густой каши. Также кладем на 15 — 20 минут, после чего смываем.

● Понравится коже и так называемый **«майонез для лица»**: лицо и шею нужно смазать растительным маслом (лучше

оливковым), а сверху нанести сырой желток. Нужно слегка массировать кожу руками, чтобы она начала «мылиться». Через 15 — 20 минут смываем.

Маски рекомендуется делать 2 — 3 раза в неделю.

САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ В УХОДЕ ЗА КОЖЕЙ

1. Нанесение увлажняющего крема перед выходом на улицу в холод и ветер. Так вы только ускоряете процесс повреждения кожи.

Нужно наносить специальный защитный крем, причем желательно вторым, верхним слоем после нанесения сыворотки, дневного крема, в том числе увлажняющего. Второй вариант: можно поменять время наложения дневного и ночного кремов. Ночной наносим утром, дневной — на ночь.

2. Нельзя наносить ночной крем непосредственно перед сном. Это может привести к тому, что ваше лицо к утру будет слегка опухлым. Нужно наносить крем за 1,5 — 2 часа до сна. Перед сном промокнуть лицо салфеткой, тем самым сняв невпитавшиеся остатки крема. Это правило для любого времени года.

3. Нельзя пользоваться сильно просроченной косметикой, в том числе кремами (даже дорогими). Срок годности указан на упаковках не зря. Крем с истекшим сроком годности может серьезно навредить коже.