**Уход за кожей в зимний период**

В холодное время года наша кожа нуждается в более тщательном уходе. Ведь она намного чувствительней к холоду, чем к теплу. На один квадратный сантиметр нашей кожи приходится от 6 до 23 рецепторов, которые воспринимают холод, а тепловых рецепторов при этом не более трех. Постоянное воздействие низких температур, ветер, снег и дождь приводят к старению кожи.

Известно, что зимой структура кожи изменятся, она теряет влагу сильнее, чем при воздействии солнца. Так, если в помещении жарко, а на улице – минус, она испытывает стресс и не успевает восстановить водный баланс в таких условиях. Доказано, что в холодное время года кожа теряет до одного литра жидкости каждый день. В коже активно образуются свободные радикалы, приводящие к её старению.

При длительных прогулках в зимнее время года полезны жирные защитные кремы. Они изолируют кожу от холода, создавая защитную пленку. Но эти кремы слишком тяжелы для теплых помещений, поэтому в качестве основы под макияж их использовать противопоказано.

**Основные правила ухода за кожей:**

- Умываться в прохладную погоду следует только прохладной водой, т.к теплая вода сушит кожу.

- Для умывания необходимо использовать специальную увлажняющую пенку. Это поможет сохранить водный баланс кожи.

- Дневные и жирные кремы следует наносить под пудру не менее чем за 40 минут до выхода на улицу, иначе кожу можно переохладить.

- Используйте увлажняющий тональный крем и увлажняющие жидкие пудры, которые дают дополнительный увлажняющий эффект.

- Отдавайте предпочтение кремам, которые имеют в составе витамины А, С, Е, а также глицерин.

- Если пользуетесь рассыпчатой пудрой, замените её прессованной, поскольку в такой пудре больше жира, который защищает кожу от ветра и холода. Кроме того, такая пудра ложится на кожу ровнее.

- Румяна используйте пастообразные, а если у вас сухая или чувствительная кожа, то приобретите румяна-крем.

- Используйте скраб дважды в неделю, он тонизирует кожу и удаляет омертвевшие клетки, чем маскирует шелушение и препятствует ему.

- Не забывайте даже зимой защищать кожу от воздействия солнечных лучей. Для этого приобретите защитный дневной крем с SPF.

- Не выходите на улицу без губной помады.

Приобретая средство по уходу за кожей, помните, что в период холодов изменяется её состояние. Так, если обычно кожа жирная, то в зимний период она станет нормальной, если обычно нормальная – станет сухой, сухая же кожа становится сверхчувствительной.

Зима – самое время возобновить заброшенные за время летних отпусков салонные процедуры. Химический пилинг – одна из самых необходимых салонных процедур. Чистка лица осуществляется с помощью трихлоруксусной, ретиноевой кислоты или фруктовых кислот. Кожный покров после химического пилинга значительно разглаживается, лицо становится упругим, улучшается его цвет, исчезают мелкие морщины.

Можно пройти курс лимфодренажного массажа лица (потребуется не менее 10 сеансов). Во время массажа происходит стимуляция кровообращения, кожа активно усваивает питательные вещества, насыщается кислородом.

В холодный период неоценимую пользу для кожи лица принесут мед и оливковое масло. Вы можете смело наносить эти компоненты на кожу лица как вместе, так и по отдельности. Оливковое масло справляется даже с сильным шелушением, когда дорогостоящие кремы помогают незначительно.

Конечно, сложно восстановить кожу только кремами, поэтому домашние маски для лица в зимний период очень актуальны. Но не забывайте о том, что маски нужно чередовать – один раз в неделю делать увлажняющую маску, второй раз – питательную.

Считается что маски из овощей и фруктов наиболее эффективны. Ведь овощи и фрукты – это просто кладезь полезных элементов.

Если вы долго находитесь на улице в период заморозков, кожа лица может стать стянутой, возникнет шелушение. Чтобы улучшить состояние кожи, можно сделать компресс. Полотенце или салфетку следует смочить в горячей воде или отваре ромашки и мяты и положить его на лицо на несколько минут. Не забудьте сделать после этой процедуры питательную маску. Домашняя маска готовится следующим образом: яичный желток смешивается с 1 ч. л касторового масла и таким же количеством оливкового масла, сюда же выдавливается капсула витамина А. Нанесите маску на лицо на 15-20 минут, после чего смойте прохладной водой и нанесите увлажняющий крем.

Если кожа лучше выглядит после увлажняющего крема, не нужно больше никаких мероприятий. Домашняя косметика не справляется? Посетите салон, пройдите курс интенсивного лечения специальными препаратами для сильно обветренной и обезвоженной кожи лица. Такие сеансы необходимо проводить регулярно, не менее 2-3 раз в неделю.

Врач-дерматовенеролог, косметолог

ГУЗ «Областной кожно-венерологический диспансер»

Токарева Наталья Васильевна