

Уход за кожей зимой

Кожный покров является самым большим органом тела человека, имея площадь поверхности кожи 2-2,5 кв.м., выполняет важнейшие функции от дыхательной, защитной, предохраняющей ткани и органы от механических повреждений и проникновения болезнетворных бактерий и вредных веществ, участвует в терморегуляции, помогает приспособиться организму к меняющимся условиям окружающей среды и многие другие.

Чтобы все функции были сохранены и в зимнее время, необходимо знать правила ухода за кожей в холодный период, так как морозный и ветреный воздух на улице, перепады температур, а в помещениях – сухой, могут вызвать обезвоживание, как следствие – покраснение, сухость, шелушение, дискомфорт.

Основные этапы ухода за кожей неизменны в любую пору года: очищение, тонизирование, нанесение сыворотки и крема, но средства нужно выбирать с учетом изменившихся потребностей кожи.

- ✓ С началом отопительного сезона уровень влажности во многих помещениях снижается до 40%, поэтому необходимо всегда наносить крем на лицо и тело после умывания и принятия ванны или душа, чтобы задержать влагу в коже, а так же поддерживать достаточную влажность (около 60%) в квартире.
- ✓ Предпочтительный выбор – это крема с содержанием липидов и антиоксидантов, витамина С. Витамин С укрепляет кожу и стимулирует выработку коллагена, который хорошо удерживает влагу, и помогает защитить кожу от внешних повреждающих факторов.
- ✓ Детская кожа отличается от кожи взрослого высоким содержанием влаги и меньшим содержанием сального секрета, поэтому кожа ребенка нуждается в особом уходе – использование увлажняющих и смягчающих средств должно быть столько раз в течение дня, сколько необходимо, чтобы кожа не была сухой даже непродолжительный период времени.
- ✓ После принятия ванны, купания необходимо соблюдать правило 3-х минут – промокнуть кожу полотенцем, не вытирать досуха! и на влажную, еще не подсохшую кожу, особенно на участки повышенной сухости, в течение 3-х минут нанести увлажняющее детское средство, предпочтительно не содержащее красителей, отдушек и консервантов.
- ✓ При прогулках на улице в зимнее время года на открытые участки кожи лучше детям наносить детские мази, в которых содержание натурального жира в виде ланолина высокое, который защищает нежную кожу от обветривания и обморожения.
- ✓ **Важно помнить!** Зимой наносить крем за 40-60 минут до выхода на улицу, чтобы текстура успела впитаться, так как крем содержит воду, которая при морозе кристаллизуется, что в итоге может привести к обморожению.
- ✓ Правильное питание с употреблением овощей и фруктов не менее, чем 400 гр в день, достаточным количеством воды не менее, чем 1,5-2 литра помогут сохранить здоровую и красивую кожу. Будьте здоровы!