

## УХОД ЗА КОЖЕЙ В ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

С приходом тепла всем нам хочется выглядеть свежо, прекрасно, по-весеннему, но, увы, для нашей кожи это самое трудное время. Утомленная длинной, холодной зимой кожа нуждается в подкормке. Конечно, хочется надеяться на то, что кожа лица сама собой похорошеет, тусклый цвет исчезнет и на щечках заиграет приятный румянец.

Для того, чтобы это произошло, коже лица нужно помочь. При этом от Вас не потребуется особых усилий. Необходимо лишь регулярно уделять коже лица внимание.

Состояние нашей кожи напрямую зависит от общего самочувствия. Начинать принимать поливитаминные комплексы, которые можно приобрести в аптеке.

Нельзя ежедневно умываться водопроводной водой с мылом. Вместе они образуют на поверхности кожи нерастворимую пленку из соединений кальция и магния, которых так много в жесткой воде. В результате, жирная кожа воспаляется, а сухая начинает шелушиться. Поэтому не ленитесь очищать кожу тониками. Если все же привыкли умываться водой, используйте только кипяченую или минеральную. Самое оптимальное решение - замораживание травяных отваров, они увлажняют и лечат кожу.

Не следует забывать о питательных масках - это простой, удобный, эффективный и дешевый способ придать коже сияющий вид.

Делать питательную маску рекомендуется 1-2 раза в неделю. Если у вас сухая или нормальная кожа, то перед нанесением маски накладывайте тонким слоем увлажняющий крем.

При жирной коже, перед нанесением маски, рекомендуется протереть кожу лосьоном.

При увядающей коже, можно протереть лицо овощным или фруктовым соком, молоком или настоем из трав, а затем нанести маску.

Питательную маску нужно держать не более 15-20 минут. После снятия маски не рекомендуется мыть лицо водой. Лучше протереть лимонным соком, таким образом, кожа лучше впитает все полезные вещества.

Маски, содержащие растительное масло, мед, овсяные хлопья, овес, питают и увлажняют кожу.

### Ананасная маска

Измельчите 2-3 ломтика консервированного ананаса, добавьте 3 столовые ложки оливкового масла и несколько капель эфирного масла лаванды. Хорошо перемешайте, нанесите на лицо.

### Увлажняющая медовая маска

Смешайте 2 столовые ложки меда с двумя чайными ложками молока, нанесите смесь на лицо и шею.

### Голливудская маска

Две столовые ложки овсяной муки смешать с яичным белком, взбить до

образования пены. Полученную массу нанести на лицо на 15-20 минут.

Ухаживать за руками нужно не менее тщательно, чем за лицом. Мыть руки лучше жидким мылом или пеной для бритья, а затем нанести крем для рук - эти средства образуют на поверхности кожи защитную пленку, предотвращающую потерю влаги и, естественно, держать руки в тепле.

Чтобы волосы были густыми, сильными и блестящими, необходимо правильно питаться. Ученые обратили внимание на то, что состояние волос напрямую зависит от нашего рациона.

Еда, которая необходима:

Рыба, птица, нежирное мясо, куриные, перепелиные яйца, орехи, бобовые содержат белок, который обеспечивает рост волос, к тому же эти продукты богаты медью, именно она предотвращает появление седины и защищает от перхоти.

Наиболее важным компонентом для волос считается кератин. Для его образования нужно регулярно включать в меню растительное масло, хлеб из муки грубого помола, семена подсолнечника.

Чтобы сохранить естественный блеск, силу и эластичность волос нужно не забывать о морской капусте, нежирном йогурте, твороге. Свежие овощи фрукты не только богаты клетчаткой, но и содержат витамины и минеральные вещества, необходимые организму человека и волосам, в частности.

Кремний предотвращает выпадение волос. Им богаты клубника, крапива, пшено.

Для укрепления волос ежедневно утром и вечером выпивайте по столовой ложке кукурузного, оливкового или подсолнечного масла.

Готовьте геркулесовый настой: перед сном стакан овсяных хлопьев залейте литром воды, дайте настояться 12 часов, утром процедите, отожмите и пейте в течение дня по полчашки.

Выбирать надо те шампуни, где указан кислотно-щелочной баланс pH, оптимальное значение которого 5,5. Идеальный шампунь - детский, он подходит и для взрослых. В большинство шампуней добавляют лаурилсульфаты - дешевые и небезопасные поверхностно-активные вещества. Чем больше пенится шампунь, тем больше их в ней. На волосах лаурилсульфат натрия может оставлять раздражающую пленку, это способствует истончению волосяной луковицы, выпадению волос и появлению перхоти. Смысл использования шампуня - мытье, то есть удаление пыли, жира, отмерших частиц кожи головы.

Для мужчин советы по уходу за кожей лица такие же, как и для женщин. Но следует обратить внимание на то, что мужчины каждый день бреются. Сегодня можно найти средства для бритья для всех типов кожи: крем/пена для жесткой щетины ослабляет волос, что позволяет лезвию бритвы проходить как можно ближе к коже; средства для чувствительной кожи насыщены успокаивающими и увлажняющими компонентами, а многие из них обладают еще и «морозящим» эффектом. Какой бы бритвой вы не пользовались, после

процедуры необходимо увлажнять кожу, для этого подойдут жидкие эмульсии и нежирные крема.

При выборке покупки косметических средств по уходу за кожей необходимо учитывать тип кожи (сухая, жирная, нормальная, комбинированная, проблемная, чувствительная, увядающая), а также производителя. Белорусская косметика «Белита-Витекс» имеет ряд преимуществ перед импортной косметикой: не дорогостоящая, имеет много линий, при регулярном применении оказывает хороший эффект.

Нужно учитывать и то, что все косметические субстанции, крема — идеальная среда для размножения бактерий. Запомните: если вы видите на прилавке огромную банку крема без дозатора, куда придется залезать пальцем, знайте, что там много консервантов.

Врач дерматовенеролог-косметолог  
Брестского областного кожвендиспансера

Еременко Людмила Михайловна