

Анна Довгополая,
врач-дерматовенеролог,
дерматоонколог, трихолог,
косметолог, член УАДВ,
член Ассоциации трихологов Украины,
главный врач клиники эстетической
медицины Lege Artis

Анна Довгополая

ПРАВИЛЬНЫЙ И БЕЗОПАСНЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ ОСЕНЬЮ

«Красота — высшая форма гениальности, но в отличие от гениальности она не требует подтверждений».

Оскар Уайльд

Смена сезонов — стресс как для нас, так и для нашей кожи лица. Сухой воздух, ветер, изменчивая солнечная активность и прочие капризы погоды сказываются на её состоянии не лучшим образом. Если не подготовиться заранее, то грустить придётся не только из-за серости за окном, но и из-за шелушения, раздражения, высыпаний и других нежелательных явлений на лице.

Осенью кожа лица действительно нуждается в особом уходе. Несмотря на то что настоящие холода начинаются только в ноябре, проблемы могут возникнуть уже в первые осенние месяцы. В основном они связаны с прошедшим летом — из-за воздействия на кожу солнечных лучей кожа становится обезвоженной, сухой, часто появляется пигментация. В нашем климатическом поясе тепло, как правило, резко сменяется холодом. Ветреная погода и влажный воздух нарушают барьерные функции, что негативно отражается на стрессированной коже гиперчувствительностью, шелушением и раздражением, сосуды становятся ломкими и хрупкими. Как следствие — развивается купероз, снижается местная сопротивляемость кожи к внешним раздражителям. Впоследствии обезвоживание усиливается под воздействием центрального отопления. Кожа становится особенно чувствительной после активного летнего солнца, начинает реагировать на малейшие воздействия внешней среды. И даже от лёгкого порыва холодного ветра может возникнуть раздражение. Важно, что под влиянием различных факторов чувствительной может стать кожа любого типа.

В чём нуждается кожа в осенний период? Это основной вопрос, который волнует большую часть представительниц женского пола с наступлением этого прекрасного, но вместе с тем холодного времени года.

Очищение без пересушивания

При смене сезонов важно провести тщательную ревизию косметики. Я советую перейти на кремовые очищающие средства, например молочко. Если летом кожа с благодарностью воспринимает умывание с пенкой или очищающим гелем, то осенью их стоит отложить в сторону. Вместо них приобретите кремовые очищающие средства, которые не создают пены. Они не нарушают естественный жировой баланс и не препятствуют выработке кожного себума, который с приходом холодов призван увлажнять кожу. А некоторые из них содержат масла и витамины, которые одновременно с очищением качественно питают кожу.

Отшелушивание

Не забывайте о регулярном скрабировании кожи (1-2 раза в неделю). Кроме того, что скрабы делают поверхность лица более гладкой и упругой, они улучшают проникновение сывороток, кремов и масок, которые вы затем наносите.

Не лишним будет напомнить, что любые средства по уходу за кожей необходимо подбирать согласно своему типу кожи. В этом вам поможет врач-дерматолог, косметолог.

Среди скрабов для лица с натуральными и искусственными частичками следует предпочесть последние — они меньше травмируют кожу в холодный период, когда она и так подвержена агрессивным факторам внешней среды.

Для чувствительной кожи и кожи, склонной к куперозу, идеально подойдут домашние энзимные пилинги.

Увлажнение

При наступлении первых осенних холодов замените лёгкий увлажняющий крем на более жирный аналог.

Поскольку в холодное время кожа больше подвержена преждевременному старению, одним из самых полезных ингредиентов является ретинол. Это вещество помогает выработке коллагена, а его количество, как мы знаем, с возрастом вырабатывается всё меньше и меньше. Ретинол способствует восполнению недостатка коллагена и заставляет нашу кожу «работать». За это свойство его прозвали «победителем старения». Если же одного крема недостаточно, то можно в дополнение к нему подобрать специальную сыворотку с гиалуроновой кислотой.

Защита от солнца

Защита от солнца не теряет актуальности. Конечно, осеннее солнце не такое жгучее, как летнее, но защищаться от лишнего ультрафиолета всё равно необходимо. Даже в пасмурную погоду. Особенно важна эта защита для тех, чья кожа обладает повышенной чувствительностью, быстро покрывается веснушками или сильно краснеет на солнце.

Увлажняющие и питательные маски

Осенью всем без исключения рекомендуем использовать увлажняющие маски для лица. Обладательницы сухой и нормальной кожи могут применять питательные и глубоко восстанавливающие маски, а жирной и комбинированной — более лёгкие текстуры масок, например тканевые с коллагеном и пептидами. Используйте их 1-3 раза в неделю, чтобы увлажнить кожу и восстановить уровень влаги в ней.

Витамины и антиоксиданты каждый день

Чем тяжелее погода, чем короче световой день и чем меньше свежих овощей и фруктов, тем больше у организма потребность в получении полноценных витаминов. Поэтому свой рацион необходимо стараться составить таким образом, чтобы в нём были все необходимые витамины. Холодная погода позволяет сделать небольшое послабление в диете в сторону увеличения её калорийности, и этим следует немедленно воспользоваться, включая в еду различные растительные масла — оливковое, кунжутное, миндальное, рапсовое, а также морскую рыбу и орехи, которые богаты жирными кислотами омега-3. Ещё одним замечательным поставщиком витаминов, высококачественного растительного масла и мощных антиоксидантов может стать авокадо. Кстати, есть его (в разумных количествах) можно безо всякой боязни растолстеть, так как этот волшебный плод, несмотря на свою калорийность, обладает удивительной способностью нормализовать липидный обмен.

Увлажняйте воздух в спальне и офисе

Как только начинается отопительный сезон, воздух в помещениях становится убийственно сухим, что негативно сказывается на нашей коже. Исправить ситуацию поможет специальный увлажнитель.

И конечно же, не забывайте о волосах!

Начало осени — это время, которое как нельзя лучше



способствует восстановлению волос.

Состригайте лишнее. Обладательницам длинной шевелюры не нужно бояться расстаться с несколькими сантиметрами волос, особенно если они секутся на кончиках. Так вы не только будете выглядеть ухоженно, но и увеличите эффект от масок.

Увлажняйте. Осенью повышенная сухость волос наблюдается практически у всех, поэтому в данный период чрезвычайно важно пользоваться шампунем, в составе которого имеются растительные и питательные ингредиенты. Предпочтение стоит отдать шампуням бессульфатного типа без агрессивных химических компонентов.

Не экономьте. Откажитесь от разрекламированных средств 2 в 1. Вы должны помнить, что это — дорожный вариант косметики для волос, а никак не средства для ежедневного использования. Все продукты по уходу нужно приобретать по отдельности, так что купите шампунь, бальзам и маску из одной серии для обеспечения комплексного воздействия питательных компонентов.

Меньше температурных воздействий. В осенний период волосам нужно дать отдохнуть. Помыв голову, просто промокните волосы полотенцем и дайте им высохнуть естественным образом. Максимально сократите использование фена, утюжка и плойки, ведь волосы и без того ослабли за лето. Если же без укладки вам не обойтись, непременно наносите средства, обеспечивающие термозащиту.

Берегите волосы от холода и ветра. Обязательно носите капюшон или подходящий вам головной убор. Если вы заходите в тёплое место, то шапку нужно снять, чтобы не перегреть кожу головы.

Я рассказала вам всё о домашнем осеннем уходе за кожей и волосами. Придерживайтесь этих простых правил, и вы увидите, что в конце сезона ваша кожа и волосы будут красивыми, увлажнёнными и, главное, здоровыми!

Искренне ваша,
Анна Довгополая



Киев, ул. Институтская, 16, офис 32
dr.annaderm@gmail.com
тел. (095) 096-30-06
Instagram: dr.dovgopola