

ЖЕНСКИЕ СЕДЬМЬ

16+

№ 1-2 январь-февраль 2017

ЖУРНАЛ ДЛЯ НАСТОЯЩИХ ЖЕНЩИН

месяц
поцелуев

бархатная зима

ожидания года

«ЗОЛОТЫЕ»
ароматысолнечный вкус
Средиземноморья# слабости
сильного пола# brutальные
рецепты

5 причин
остаться
дома

*Инна
Маликова**Крис
Пратт**Ирина
Старшенбаум*

**Ирина
Медведева**

«Я не завишу
от чужого мнения»



4 607156 220045

Даже короткая прогулка в «мороз и солнце» превращается в настоящее испытание для открытого лица. Холодный ветер, ледяные снежинки, вредные ультрафиолетовые лучи – основные враги здоровой и красивой кожи. Главный принцип зимнего ухода: чем сильнее мороз, тем больше внимания нужно уделять защите кожи.

КАК ПО МАСЛУ!

Для холодов идеальны так называемые «зимние» кремы на масляной основе (у некоторых марок они называются колд-кремами), с витаминами А и Е, восками, керамидами, фосфолипидами, натуральными восками, незаменимыми жирными кислотами. Они создают на коже своеобразную пленку, защищающую ее от непогоды и потери влаги, от повреждения ее гидролипидного барьера. Если не обеспечить коже такую дополнительную защиту, она может начать шелушиться. Наносите защитный крем каждый раз перед выходом на улицу в качестве основы под макияж. Важно! Пользоваться таким кремом нужно не позднее чем за 30 минут до прогулки, чтобы он успел впитаться и не произошло переохлаждения кожи.

О ВАЖНОСТИ ВЛАЖНОСТИ

Уход за кожей лица зимой обязательно должен включать ее увлажнение. Существует миф о том, что в холода нельзя

пользоваться увлажняющим кремом, который может вызвать переохлаждение и даже обморожение кожи. Однако это может произойти в единственном случае: если вы будете наносить крем в спешке за пару минут перед выходом на улицу. Современные дерматокосметологи не устают повторять: зимой кожа теряет

вещества, которые содержат вещества, обладающие противовоспалительным и успокаивающим действием. Важно! Если вы являетесь обладательницей капризной, чувствительной кожи, не применяйте спиртосодержащие лосьоны, мыло для лица, скрабы и высококислотные пилинги с гликолевой кислотой и ретиноидами. От-

используйте увлажняющий крем не позднее чем за 60 минут до выхода на мороз

влагу особенно быстро, поэтому крем с гиалуроновой кислотой, коллагеном, лецитином, экстрактом алоэ и другими активными увлажняющими и влагоудерживающими компонентами – вещь незаменимая во время всего отопительного сезона. Такое средство используют за 10–15 минут до защитного или питательного крема. Важно! Между выходом на улицу и нанесением увлажняющего крема должно пройти не меньше 40–60 минут.

НЕЖНЫЕ ЧУВСТВА

Зимой сухая кожа может стать чувствительной, а чувствительная кожа нуждается в еще большей заботе, чем в любое другое время. Причина заключается в том, что, адаптируясь к перепадам температуры, кожа начинает усиленно защищаться. Зачастую это может вызывать воспаление, зуд и красноту кожи. Поэтому зимой полезно применять сред-

ства, которые содержат вещества, обладающие противовоспалительным и успокаивающим действием. Важно! Если вы являетесь обладательницей капризной, чувствительной кожи, не применяйте спиртосодержащие лосьоны, мыло для лица, скрабы и высококислотные пилинги с гликолевой кислотой и ретиноидами. От-

СНЕЖНАЯ ЧИСТОТА

Не забывайте, что залог здоровья кожи – грамотное очищение. Утром мы избавляемся от возникшего за ночь избытка кожного сала, вечером используем средства для удаления макияжа, отмерших клеток и загрязнений. Забудьте о том, какая была у вас кожа в теплое время года, ведь холод вносит свои коррективы, и зачастую жирная кожа становится нормальной, нормальной – сухой, а сухая – сверхчувствительной. Для сухой кожи лучше заменить воду косметическим молочком, сливками или мицеллярной водой, чтобы восстановить естественный защитный слой кожи и не пересушить ее. Мусс или пенка для умывания

ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА: 1. КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА, **ESSENTIAL (DIPTYQUE)**, ЦЕНА ПО ЗАПРОСУ. 2. ЖЕНЬШЕНЬ ПИТАТЕЛЬНОЕ МОЛОЧКО, **ERBORIAN**, 2900 РУБ. 3. КРЕМ-СПАСАТЕЛЬ УЛЬТРАПИТАТЕЛЬНЫЙ, **CAUDALIE**, 2300 РУБ. 4. УВЛАЖНЯЮЩИЙ БАЛЬЗАМ ДЛЯ СУХОЙ И ОЧЕНЬ СУХОЙ КОЖИ ЛИЦА, **KIENL'S**, 1990 РУБ. 5. ДНЕВНОЙ КРЕМ «РОСКОШЬ ПИТАНИЯ», **LOREAL PARIS**, 450 РУБ. 6. УВЛАЖНЯЮЩАЯ УСПОКАИВАЮЩАЯ ЭМУЛЬСИЯ С ЗАЩИТНЫМИ СВОЙСТВАМИ ДЛЯ СУХОЙ И ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ ВЗРОСЛЫХ, ДЕТЕЙ И МЛАДЕНЦЕВ, **LA ROCHE-POSAY**, 813 РУБ. 7. УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ, **WELEDA**, 810 РУБ. 8. ИНТЕНСИВНЫЙ ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ ОМЕГА МАГНИЙ С+, **DR PIERRE RICAUD**, 1390 РУБ. 9. КРЕМ-УХОД ГЛУБОКОГО ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ ЗАЩИТЫ СУХОЙ И ОЧЕНЬ СУХОЙ КОЖИ, **VICHY**, 1603 РУБ. 10. ЗАЩИЩАЮЩИЙ КРЕМ SPF 30, **HERBALIFE**, ЦЕНА ПО ЗАПРОСУ. 11. УВЛАЖНЯЮЩИЙ ГЕЛЬ С СОКОМ АЛОЭ ДЛЯ ТЕЛА, **ALOE PLANET**, 400 РУБ. 12. НОЧНОЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА САМОМОЛОЖЕНИЕ, «ЧЕРНЫЙ ЖЕМЧУГ», 186 РУБ.



ДЛЯ ГУБ: 1. БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ, KIEHL'S, 670 РУБ. 2. БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ, ALOE PLANET, 350 РУБ. 3. СМЯГЧАЮЩИЙ БАЛЬЗАМ ДЛЯ ЛИЦА, ТЕЛА И ГУБ «ДИКАЯ РОЗА», AUSGANICA, 3250 РУБ. 4. ЗАЩИТНЫЙ БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ ZIMA, FABERLIC, 99 РУБ. 5. МАСЛО-БЛЕСК ДЛЯ ГУБ VANILLA, EVELINE, 230 РУБ. 6. СПЕЦИАЛЬНОЕ СМЯГЧАЮЩЕЕ СРЕДСТВО С МАСЛОМ КОРИЦЫ «НЕЖНАЯ ЗАБОТА», ORIFLAME, 250 РУБ.

теряет цвет и эластичность. При повседневном использовании от таких средств лучше отказаться в пользу более легких аналогов.

ПОМОЩЬ ИЗНУТРИ

Ни для кого не секрет, что состояние кожи, ногтей и волос напрямую зависит от рациона питания. А в условиях нашего климата нехватка определенных микроэлементов и витаминов очень быстро сказывается не только на здоровье, но и на нашем внешнем виде. Так что уделите должное внимание выбору блюд, посоветуйтесь с врачом насчет приема курса поливитаминов или биологически активных добавок.

Помните, зимой в вашем меню обязательно должны присутствовать:

- жирная рыба и нерафинированные растительные масла;
- свежие овощи, фрукты, орехи, семечки;
- цельные злаки, крупы;
- продукты, богатые коллагеном (мясное и рыбное заливное, желе, «костные» куриные и индюшачьи супы);
- бобовые;
- кисломолочные продукты.

непосредственно перед выходом из теплого помещения на мороз не стоит употреблять горячие напитки

подойдут нормальному, а также смешанному типу кожи. Жирный тип наименее чувствителен к холоду: для очищения такой кожи подойдет лосьон, гель или тоник без спирта.

ПРЕДОТВРАЩАЕМ ПРОБЛЕМЫ

Вот несколько простых рекомендаций, которые помогут вашей коже быть всегда здоровой:

- не пейте горячих напитков перед выходом из помещения на мороз;
- постоянно укрепляйте свой иммунитет;
- ешьте больше зелени, фруктов и овощей – в них содержатся необходимые витамины и минералы;
- не перегревайте воздух дома, а значит, и свою кожу, реже пользуйтесь феном;
- не допускайте резких пере-

падов температуры для своей кожи, например, перед выходом из теплого помещения на мороз – постоит несколько минут в прохладном вестибюле;

- воздух в помещении необходимо увлажнять;
- используйте кремы с SPF-фильтрами перед выходом на улицу.

НЕ ДО ЖИРУ

Одно из самых частых заблуждений, что жирность крема прямо влияет на его защитные свойства на морозе. Это не совсем так. Одно дело – восхождение на горную вершину, занятия спортом и зимняя рыбалка, другое – короткие перебежки по улице в зимнюю стужу. Кремы с высокой жирностью забивают поры, а значит, не дают коже дышать и правильно регенерироваться. Кожа начинает шелушиться,



ДЛЯ НОГ: 7. ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ НОГ, NEUTROGENA, 393 РУБ. 8. ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ CUCUMBER HEEL THERAPY, CND, 1038 РУБ. 9. СОГРЕВАЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ НОГ, ORGANIC SHOP, ЦЕНА ПО ЗАПРОСУ. 10. ЗАЩИТНЫЙ КРЕМ ДЛЯ СУХИХ И ПОТРЕСКАВШИХСЯ ПЯТОК, EVELINE, 180 РУБ.