

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

Помнить ВСЕ

КАК РАБОТАЕТ
ПАМЯТЬ И ЧЕМ
ЕЙ ПОМОЧЬ

ПОЗДНИЕ ДЕТИ

Разбираем
сомнения и страхи
будущих мам

10

бьюти-хитов,
которые можно
купить только
в Интернете

МИНИСТР ОБОРОНЫ

Укрепление
иммунитета:
советы
врачей



ЗВЕЗДА ОСЕНИ

Блюда
из тыквы

Выйти из
СУМРАКА

Депрессия —
хандра или
болезнь?

ЛЮБОВЬ ТОЛКАЛИНА

«Быть влюбчивой —
настоящее
испытание»

16+



Главная проблема осенне-зимнего сезона — это, собственно, холода. Они еще толком не наступили, но уже надоели. Решаем важные бьюти-задачи и рассказываем, как ЗАЩИТИТЬ КОЖУ И ВОЛОСЫ от ветров и морозов

ТЕКСТ: ОЛЬГА ТРЕТЬЯКОВА

ХОЛОДНЫЙ РАСЧЕТ



КОЖА

Трещины на губах

Причина: сухой воздух, перепады температур.

Решение: смазывайте губы бальзамами на основе восков — они питают кожу и, главное, восстанавливают гидролипидную пленку. Заеды в уголках губ могут быть следствием нехватки витаминов В₂, А и Е. Быстро решить проблему помогут сок алоэ, мед или патентованное средство с известным своим заживляющим действием). Злодей можно пролечить курсом витамина А.

Холодовая аллергия

Причина: ее вызывает ответ-мастоциты, которые реагируют на раздражитель высвобождая гистамин. В результате — зуд, сыпь, отек пораженных зон. Чем острее реакция, тем больше истощен иммунитет. Если аллергия на холод сильная и длительная, посетите дерматолога (она может быть симптомом другого заболевания, от которого до гелиминтизации и даже онкологии).

Решение: за полчаса до выхода смазывайте лицо питательным кремом, а губы — гигиенической помадой. Зимой употребляйте в пищу как можно больше растительных и животных жиров (орехи, жирные сорта рыбы, оливковое масло). От кожных высыпаний помогут антигистаминные мази, например, очень эффективны средства с витамином F.

Купероз

Причина: переохлаждение. Работа сосудов нарушается, возникает проблема с кровоснабжением кожи, капилляры становятся очень уязвимыми.

Решение: кремы с витаминами К и Р, экстрактом конского каштана и арникой укрепляют сосудистую сеть и стимулируют синтез коллагена. Если покраснения точечные, приложите к ним разрезанное яблоко, пакетики заваренной ромашки или ватный диск с «Физионом» (да-да, каплями для глаз).

Обветренная кожа рук, «цыптки»

Причина: пересыхание, переохлаждение.

Решение: не выходите на улицу без перчаток. Лучше шерстяных — они не пропускают холод. Парфюмерные ванны улучшают кровообращение, увлажняют руки и восстанавливают кожу. Регулярно делайте маски, например такую: смочите руки оливковым маслом, наденьте полиэтиленовые перчатки, а через 15 минут нанесите питательный крем.

Сухость и шелушение

Причина: сухой кондиционированный воздух и перепады температур.

Решение: усиленное увлажнение. Добавьте в крем или сыворотку дополнительный уход (ампулы с коллагеном, гиалуроновой кислотой, азелаеном). Если кожа нормальная или сухая, можно использовать средства, восстанавливающие гидролипидную пленку. Обычно в их составе есть микровоски с термостойкой структурой (например, масло ши, карите, канды). Жирной коже больше подойдут легкие, но не подсушивающие кремы (без салициловой кислоты). Важное правило: в холода увлажняющие кремы можно использовать только на ночь, днем выбирайте питательные средства.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА



ИРИНА ЛЕДНИКОВА, врач-дерматолог, косметолог, кандидат медицинских наук, врач-эстетик, Косметология Девочки, Москва, 59+

Купероз изначально может возникнуть из-за слабой сосудистой стенки или возрастного истончения кожи. Также в группе риска те, кто много ку-

рит и злоупотребляет загаром. Для укрепления сосудов используйте кремы и сыворотки с ретином, гиалуроновой кислотой, витамином С и К. Избавиться от купероза также можно с помощью салонных процедур: фотомодуляции, мезотерапии, биоревитализации. В целом, защитить кожу от морозов, ветров и дождей в целом помогут средства на основе тройного коллагена, а также инъекции с витаминами и гиалуроновой кислотой.



1. Крем для губ «Витамин Е» LIBERDERM, 170 руб.
2. Восстанавливающий крем для лица с маслом ши NUKE, ок. 1700 руб.
3. Крем-уход с каротином и витамином Е для защиты от морозов и ветра ALPACALYPTUS, ок. 1600 руб.
4. Масло для сухой и раздраженной кожи тела Космос DRIMAD, ок. 850 руб.
5. Масло для лица «Арган» с витамином Е и маслом жожоба LE PETIT MARSELLAIS, ок. 515 руб.
6. Органический пилинг для лица «Лимон» LEMENE, ок. 1515 руб.
7. Крем для лица с гиалуроновой кислотой и витамином С VICHY NATUREL, ок. 1500 руб.
8. Крем-парафин с маслом какао для рук и ног «Смоковный шампань» ABRYVA, ок. 450 руб.
9. Масло с эфирными маслами сандала для сухой и чувствительной кожи, Sante CLARINS, ок. 1350 руб.
10. Крем против пересушенной и воспаленной кожи ULTRACUTICALS, ок. 5150 руб.
11. Крем для рук с каротином и витамином К MARY KAY, ок. 340 руб.
12. Крем с мандариновым маслом и витамином Сente Jane Parfums, ок. 1600 руб.
13. Концентрированный уход для лица против пересушения и обезвоживания SECCORON AP NOBRYVA, ок. 950 руб.