

**2022**

ВАГАНОВА ОЛЬГА

OLICOSMETICS Копирование и распространение запрещено без ссылки на автора



Зимний уход за кожей

**СОДЕРЖАНИЕ**

* Как меняется состояние кожи
* О хумектантах и притягивании воды
* Сухой воздух
* Понижение температуры= низкая влажность
* Использовать пару сыворотка+крем
* Пилинги+ с подготовкой + специальный уход
* Омега 3, 6. Растительные и животные жиры в питании
* Масла как дополнительный уход за кожей

**ЖИРНАЯ И СКЛОННАЯ К ЖИРНОСТИ КОЖА:**

Независимо от возраста, кожа зимой «увядает» по абсолютно очевидным причинам и с магией это не связано!
Меняется работа сальных желез- она становится менее активной- жирная кожа может перейти в состояние нормальной, а нормальная стать сухой.

**Рассмотрите свою кожу в зеркале-** если она все так же однородна, высока, нет ощущения стягивания или покалывания.
Она не серого цвета и не прибавилось мелких кожных морщинок, тогда **дневной крем** оставляем тот же, что в текущий момент.

Однако **ночной крем** заменить нужно в любом случае- отопительный сезон, низкая влажность высушит кожу на фоне легкого дневного крема еще больше и без связки «вода-масло» сохранить красивую глянцевую кожу сложно.

К тому же проводить курсы домашнего увлажнения, который дает результаты не хуже салонного
 (подробности ниже).

**НОРМАЛЬНАЯ ИЛИ КОМБИНИРОВАННАЯ КОЖА:**

Кожа нормальная сейчас переходит в состояние сухости – обязательно меняем оба средства плюс добавляем сыворотку под крем.  Оставлять легкие средства это значит усугублять ситуацию и истончить кожу.

Сверху сыворотки наносится крем. Ни одна сыворотка, даже самая увлажняющая не может применяться как самостоятельный продукт.
Делать паузу в нанесении между сывороткой и кремом не нужно.

Ночной крем должен быть плотным, не обязательно жирным до невыносимости, но обязательно питательным. Все дело не просто в куче масел, а в том, что комбинация жирных кислот (насыщенных и не насыщенных), а так же восков сейчас должны восстанавливать или даже имитировать липидный профиль рогового слоя.

[**Маски- увлажняющие и питательные.**](https://olicosmetics.ru/739)  Вплоть до того, что составить график и ему следовать.
Кожа сейчас испытывает много дискомфорта, связанного с пониженной работой сальных желез: серый цвет, нет яркости, красивого блеска, зато есть морщинки, сухость, покалывание, желание постоянно ее чем-то смазать- все это может привести к другой проблеме, которую корректировать будет крайне сложно.

**ВОЗРАСТНАЯ КОЖА**

Какой это возраст? Ну раньше считалось что 40. Но давно стало понятно что если в 40 что-то начинать, то это уже как бежать вслед за паровозом.
Я предпочитаю смотреть состояние кожи. Можно и в 25 лет посмотреть и сказать- кожа уже грустная и надо начинать анти эйдж курс сейчас. Но стабильно 28-30 это всегда самый идеальный момент для более осознанного ухода.

Возрастная кожа тоже может быть и жирной и сухой.
Обладательницы жирной кожи с течением времени отмечают уменьшение жирности и наконец-то наслаждаются!

Но нормальная становится суше.
Это физиология, поэтому если вам в 20 косметолог сказал что у вас жирная кожа, а вас сейчас 30- вполне можно пересмотреть этот «диагноз».

**О хумектантах и притягивании воды**

Внимательно рассмотрите ваш уход-  есть ли в нем упоминание о гиалуроновой кислоте, о глицерине?

Глицерин и гиалуроновая кислота это увлажнители, которые притягивают к себе молекулы воды, вес которых превышает собственный в десятки раз.
И они это делают и с той водой, которая находится в коже и с той, которая находится в воздухе.

В теплое время года это не проблема- влажность воздуха находится в пределах нормы и причин для беспокойства нет.
А вот в отопительный сезон при пониженной влажности такие средства могут нанести вред коже.

**Почему?**

Влажность воздуха играет огромную роль для здоровья человека и для кожи.

Неоднократно экспериментально было доказано, что пребывание в помещении с сухим воздухом может привести к ухудшению барьерных свойств рогового слоя и появлению симптомов, которые характерны для сухой или обезвоженной кожи.

**В отопительный сезон влажность нужно повышать:**

* Для зимы придерживаться цифры 50% и выше.
* При этом, если в квартире есть дети, то оптимальная влажность 50-60%.
* А при простудных заболеваниях влажность не должна опускаться ниже 60%.

При достаточной влажности в помещении хумектанты притягивают к себе молекулы воды частично из окружающей среды.

При низкой влажности в помещении они будут тянуть воду к себе отовсюду- из верхнего и более нижний слоев кожи, потихоньку обезвоживая самые важные слое эпидермиса- живые.

И вот такой получается замкнутый круг- вроде мы пользуемся увлажняющими средствами, а получаем обратный эффект.

**Влажность в помещении измеряется гигрометром.**
Добивайтесь этого всеми доступными способами: чашками с водой под батареями, полотенцами на них.
Увлажнители, мойки воздуха, комнатные фонтаны.

*При этом выйти из жаркой комнаты на улицу не выход- холодный воздух = низкая влажность. По этой же причине нет смысла опускать температуру в помещении.
У вас она должна быть комфортная. Увлажняется только теплый воздух.*
**ОПАСНО:** если у вас «ручной» или «карманный» увлажнитель воздуха, который ставят в стакан с водой- это отлично. Используйте его.
Но не тыкайте им себе в лицо. Пусть работает рядом.

**ЖИРЫ РАСТИТЕЛЬНЫЕ И ЖИВОТНЫЕ**

Внешняя красота не может существовать без поддержки со стороны ЖКТ.
Если вы отмечаете сухость кожных покровов- начните применять ОМЕГА 3 и 6.

**Омега 3 берем из рыбьего жира, омега 6 из растительных масел.**

Выбирайте хороший рыбий жир с достаточной дозировкой- только так можно видеть результат и понимать для чего вы это принимаете.
Недостаточные дозировки в ОМЕГАх не дают результата, впрочем, как и в косметике.
Есть работающие дозировки и точка!

Для красоты кожи, для полноценной подкожно-жировой клетчатки и шиповатого слоя включите в рацион растительные и животные жиры:
Кусочек сливочного масла с утра, ложка растительного масла в кашу.
Нормы такие: 10-15 грамм животных жиров
20-30 грамм растительных жиров.
Это вписывается в любую диету.

**Растительные масла в косметике:**

Если кожа сохнет, то переходить на масла это сделать первый шаг на встречу к проблеме и не просто раскрыть окна ксерозу (критической сухости кожи), а распахнуть двери настежь.

Кожа нуждается в воде, есть исследования, где кусочек кожи помещали в масло и наблюдали за ним: за короткий промежуток времени кожа приобретала свойства пергамента.

Запомните одно правило- кожу надо увлажнять.

Однако масла могут быть как средство дополнительного ухода 1-2 раза в неделю:
добавляйте его один раз в день- чаще всего на ночь- вместо крема!
У вас будет очищение- тоник- сыворотка- масло.

Такой дополнительный уход способен хорошо поддержать кожу в дни, когда у вас были долгие прогулки на воздухе, особенно морозном.
Воздухонепроницаемый слой масла в этом случае даст возможность коже аккумулировать и сохранить на некоторое время ту влагу, которая находится в эпидермисе, что приведет к повышению увлажнения и свойств эластичности.

**Ну и пилинги!**

Осень и зима сезон пилингов- уже можно гулять на все без сдачи, но помните- никто не отменял защиту от ультрафиолета в любом случае.

Даже если вы живете ближе к Уралу, в период пилинга защита быть должна!
Вообще очень советую всегда «иметь» ее в пудре и тогда вам не придется беспокоиться на этот счет.

Попросите меня, я подберу вам минеральную пудру с защитой от лучей не только типа В, но и типа А. Это будет полная защита.
Больше думать вам об этом не придется!

Пилинги бывают разные, но все пилинги требуют мягкого вхождения в процесс- даже поверхностные пилинги нужно проводить с некоторой подготовкой.

Пилинг это намеренные повреждения кожи для того, чтобы после окончания курса выглядеть лучше.
Поэтому во время курса кожа будет испытывать сухость, больше обезвоживаться, цвет лица может быть тусклым, может быть общая усталость кожи.

Будьте к этому готовы не отменяйте курс!