

## УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА ЛЕТОМ

В летнее время года на кожу негативно воздействуют ультрафиолетовые лучи, пыль, высокая температура, морская вода и другие факторы. Это может нарушить природную защиту кожи, привести к обезвоживанию, спровоцировать появление гиперпигментации и усугубить уже существующие проблемы, такие как акне, розацеа.



### Рассмотрим каждый фактор по отдельности

- **СОЛНЦЕ (УЛЬТРАФИОЛЕТ)**

Загар представляет собой реакцию кожи на воздействие ультрафиолетового излучения и естественным защитным механизмом: под воздействием солнечного света происходит активное образование меланина – защитного пигмента, который меняет цвет кожи. Клетки воспринимают ультрафиолетовые лучи как вредные, и чем более нежная и тонкая кожа, тем более отрицательная может быть реакция. Поэтому воздействие ультрафиолета на кожу лица считается наиболее нежелательным. Альфа и бета лучи солнца разжижают кожу, делая ее более сухой, что приводит к утрате упругости и образованию морщин. Уровень коллагена и эластина в глубоких слоях кожи также может снижаться. Кроме того, возникает риск солнечного ожога – от легкого покраснения до образования пузырей.

- **ЖАРА**

На жаре повышается потоотделение, что приводит к раздражению, расширяются поры. Любую кожу, кроме жирной, повышенная температура окружающего воздуха старит. Это происходит, потому что исчезает природная смазка, снижается мягкость и эластичность кожи, появляются морщины. Естественной защитной реакцией также могут быть пигментные пятна.

- **ПЫЛЬ И СМОГ**

Летом воздух теплый и очень запыленный (это касается городов). Он создает идеальную среду для размножения бактерий. Кожа в таких условиях «включает» защитный механизм – непрерывно вырабатывает сало, на которое осаживается пыль из воздуха. В результате поры «забиваются», кожа почти не дышит. Все это приводит к образованию комедонов, акне, прыщей и к другим проблемам. Цвет лица становится тусклым, а свободные радикалы в загрязненном воздухе провоцируют раннее старение.



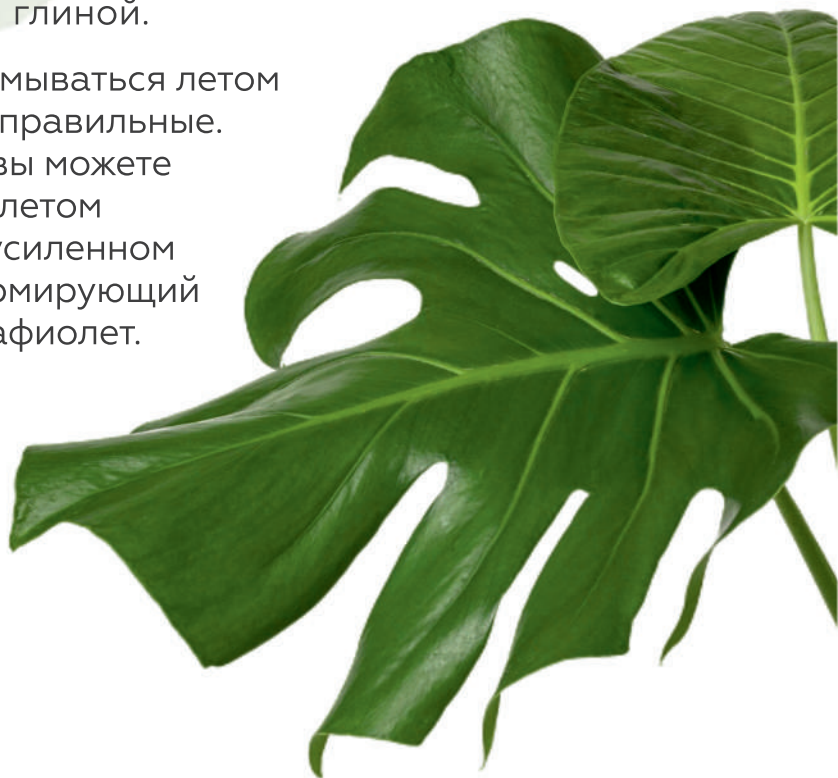
## Как ухаживать за кожей летом, какие процедуры можно делать?

Главное правило на летнее время - полный отказ от агрессивных средств, содержащих щёлочи. Результатом их применения будут обезвоживание, зуд, шелушение. Летом нужно очищать кожу муссом, легкой пенкой, мицеллярной водой. После умывания использовать тоник для нормализации pH кожи. Домашний уход должен быть максимально увлажняющим. Перед выходом на улицу обязательно нужно наносить крем с SPF фильтром не менее 30, обновлять его каждые 2-3 часа пребывания на солнце. Для дополнительного увлажнения кожи можно использовать сыворотки для лица. Один-два раза в неделю проводить более глубокое очищение мягким гоммажем, либо маской с белой глиной, маской-плёнкой.



## Рекомендации по ежедневному уходу (очищение, увлажнение)

- ✓ Правильное и регулярное очищение летом – залог красоты и здоровья кожи. Умываться нужно два раза в день. Для этого лучше использовать мягкие, неспиртовые средства, а также воду комнатной температуры. Полезны натуральные настои трав, например отвар ромашки, мяты, липы, шалфея. После очищения кожу нужно тонизировать, сделать это можно косметическим льдом, лучше всего на основе сока алоэ или зеленого чая.
- ✓ Один-два раза в неделю нужно проводить глубокую чистку мягким гоммажем либо маской с белой глиной.
- ✓ Часто можно встретить советы умываться летом как можно чаще. Они не совсем правильные. Слишком частыми умываниями вы можете навредить себе. Дело в том, что летом подкожные железы работают в усиленном режиме. Они выделяют жир, формирующий пленку, которая отражает ультрафиолет. Если вы умоетесь в середине дня, то смоете эту защиту.



---

**ЕСЛИ СОМНЕВАЕТЕСЬ В ВЫБОРЕ СРЕДСТВ, ТО ВСЕГДА МОЖНО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.**