

Лето - сезон отпусков и долгих прогулок на улице. Солнце, жаркий, сухой воздух, ветер, соленая вода, ультра-фиолетовое излучение - все эти факторы являются стрессовыми для кожи и часто в конце лета мы видим усиление мелкой сеточки морщин, кожа становится более дряблой, появляется пигментация. Как же помочь коже восстановиться после жаркого лета? Во-первых, продолжаем пить воду, восполняя водный баланс. Добавляем в рацион магниевую минеральную воду (например, Donat) - 0.5-1 ст в день, предварительно выпустив вилкой пузырьки.

Во-вторых, вводим в рацион продукты, богатые Омега-3 (сыродавленные масла, жирная рыбка, авокадо, рыбий жир) - это поможет укрепить гидро-липидную мантию.

Если появилась пигментация, обращаем свое внимание на темно-зеленые овощи и зелень, в них много антиоксидантов. Можно готовить смузи, добавлять в салаты. Ежедневная норма - 1 большая порция салата. Кроме того, необходимо поддержать печень и желчеотток.

Самое простое, что мы можем сделать это 200-300 мл теплой воды натощак, можно пополам с минеральной водой без газа, можно добавить свежесжатый сок лимона (если слизистые не реагируют), можно добавлять клеточный сок пихты.

**ВНИМАНИЕ!** Если есть песок/сладж, камни в желчном (по результатам УЗИ будет видно), либо если вы не знаете состояние своего желчного - никакие препараты принимать самостоятельно, без назначения врача нельзя.

С точки зрения косметологии, осенне-зимнее время - это время отшелушивания. Поэтому можно начинать курс пилингов. Они, как правило, подбираются косметологом на очном приеме. Если искать самостоятельно на маркетплейсах, там доступны поверхностные пилинги (самые безопасные, подходят даже тонкой, чувствительной коже, с куперозом или розацеей) - ищите энзимный пилинг с количеством энзимов не менее 12% энзимов (папаин, бромелайн). Кислотные варианты - более интенсивные в воздействии, их используют при низком индексе солнечной активности и обязательно параллельно используется крем с SPF. Проверить индекс солнечной активности можно в бесплатных приложениях как на iPhone, так и на Андроид.

Так же будет очень полезно иметь под рукой крем-маску с увлажняющими компонентами (актуально только пока температура воздуха не опускается ниже +15-10 градусов). В составе ищите Алантоин, Трегалоза, Глицерин, Церамиды, Алоэ вера (экстракт или гель), экстракты водорослей, гиалуроновая кислота, мочевины.

### **Правила безопасности в холодное время года.**

В холодное время года, когда температура воздуха стремится к нулю и ниже, косметику с пометкой "увлажняющий" лучше не использовать, меняем ее на варианты с пометкой "питательный" или "защитный".

Не используйте крем непосредственно перед выходом на улицу.

В холодных регионах, где климат суровый и кожа страдает от обветривания, хорошо защищает взбитое масло Ши. Найти его можно на маркетплейсах и у мастеров-кремоваров.

Если у вас есть пигментация, лучше использовать SPF крем даже в осенне-зимний период, только степень защиты брать 10-15.