

## Как ухаживать за кожей зимой: разбираем с экспертом

Зимой температура низкая, иногда чрезмерно — ниже (20°С). Дует ветер, и он может быть настолько сильным, что температура, ощущается телом как еще более низкая. Эти экстремальные условия действительно влияют на здоровье и жизнедеятельность кожи и губ, а следовательно, и на саму их красоту.



### ПАОЛО ДЖАКОМОНИ

Профессор, руководитель отдела исследований и разработок L.Raphael

#### WMJ.ru: Как правильно ухаживать за кожей в зимний период?

**Паоло Джакомони:** Первое, что нужно сделать по-настоящему холодной зимой — это не допустить обморожения. Вот почему люди, живущие на крайнем севере, используют тюлений жир для защиты своей кожи. Так как жир все-таки не является косметическим средством, производители средств по уходу за кожей могут предложить подходящие кремы. Они должны содержать верные пропорции водных соединений в масляной основе, чтобы не замерзать на коже и губах при низких температурах, как это происходит с эмульсиями типа «масло в воде».

*Зимой настоятельно рекомендуется использовать сильнодействующие средства в ампулах для интенсивного ухода. Также важно не забывать выпивать не менее 10 стаканов воды и стараться увлажнять кожу кремом утром, в обед и вечером — три раза в день.*

## **WMJ.ru: Чем зимний уход за кожей отличается от ухода в другие сезоны года?**

**Паоло Джакомони:** Зимой низкие температуры замедляют биохимические процессы в коже. При резком переходе из холода в тепло кожа подвергается стрессу. С одной стороны, на открытом воздухе в сильный мороз она вырабатывает меньше липидов и естественных увлажняющих веществ, и естественный процесс отшелушивания происходит медленнее. С другой стороны, находясь в помещении, теплый сухой воздух делает кожу более склонной к раздражениям. Поэтому необходимо использовать продукты с ингредиентами, обеспечивающими глубокое увлажнение и способными стимулировать процесс отшелушивания, в сочетании с надлежащим содержанием лецитина. Это также нужно для того, чтобы помочь коже вырабатывать энергию.

## **WMJ.ru: Какие продукты следует добавить в косметический рацион?**

**Паоло Джакомони:** Основные ингредиенты должны быть идентичны для каждого сезона. С другой стороны, формула должна состоять из верной пропорции воды в основе из масел, а концентрация активных веществ (витаминов, противовоспалительных средств, антиоксидантов) должна быть выше.

*Не забывайте, что солнцезащитные кремы  
необходимы даже зимой. Отражение от  
снега представляет серьезную опасность для  
кожи и глаз. Следует пользоваться  
солнцезащитными очками и помнить, что  
защита от ультрафиолета широкого  
спектра действия с SPF обязательна!*

**Паоло Джакомони:** Кроме того, мы настоятельно рекомендуем делать маски 2-3 раза в неделю — для области вокруг глаз, шеи и декольте, чтобы поддерживать кожу увлажненной, пить много воды и делать пилинг кожи тела не реже одного раза в неделю, то же самое для лица и волос — раз в неделю.

## **WMJ.ru: Какие средства ни в коем случае не следует использовать зимой?**

**Паоло Джакомони:** Опять же, мы должны понимать, какие формулы не следует использовать зимой: лосьоны, молочко, сыворотки и все средства на водной основе. Также не рекомендуется использовать дневные кремы с высоким содержанием воды. Не следует делать салонный кислотный пилинг и химический пилинг, потому что это сушит кожу.



3/5 Perfection Dry Cream, L.Raphael, цена по запросу.



2/5 MACKH Power C Care, L.Raphael, цена по запросу.



4/5 Proactive Anti-Aging Energy Correcting Moisturizer SPF15, L.Raphael, цена по запросу.



5/5 Набор для домашнего ухода Power Cure Skin, L.Raphael, цена по запросу.

[https://www.wmj.ru/preview/krasota/lico/kak-ukhazhivat-za-kozhei-zimoi-razbiraem-s-ekspertom.htm?preview\\_token=6f25f5ca2bf9146927a8179863d8b6b7f5c9f8341114a945](https://www.wmj.ru/preview/krasota/lico/kak-ukhazhivat-za-kozhei-zimoi-razbiraem-s-ekspertom.htm?preview_token=6f25f5ca2bf9146927a8179863d8b6b7f5c9f8341114a945)

## How to take care of the skin in winter: let's find out with an expert

In winter the temperature is low, sometimes very low (less than minus 20 C) and the wind blows, and it can blow so strongly that the temperature felt by the body can be even lower. These extreme conditions do affect the health and the function of the skin and of the lips, hence their very beauty.

PAOLO GIACOMONI

Professor, Head of the Research and Development Department L.Raphael

**WMJ.ru** : How to take care of the skin in winter?

**Paolo Giacomoni:** In really cold winter, the first thing to do is to avoid the skin to freeze. This is why people living in the Great North use fat from seals to protect their skin. Fat is not cosmetically proficient, and the skin care industry can provide appropriate creams. They have to be W/O (water in oil) emulsions, so that they will not freeze when applied on the skin or lips, as it does happen to O/W (oil in water) emulsions.

«In winter, it is strongly recommended to use intensive treatments in ampoules. It is also important not to forget to drink at least 10 glasses of water every day and try to moisturize the skin with cream in the morning, at lunch and in the evening — three times a day.»

**WMJ.ru** : How does winter skin care differ from other seasons of the year?

**Paolo Giacomoni:** In winter the cold temperatures slow down the biochemical processes of the skin. And when going from the cold outside to a warm inside or vice-versa, the skin is subject to stress. On the one hand, when outdoors in the deep cold, the skin produces less lipids and less Natural Moisturizing Factors, and the natural exfoliation process is slower. On the other hand, when indoors, warm dry air make so that the skin is more prone to irritations. Therefore, it is necessary to use treatments with ingredients that provide deep hydration and are able to stimulate the exfoliation process, in combination with an appropriate lecithin content. This is also necessary in order to help the skin produce energy.

**WMJ.ru:** What items should be added to the beauty routine?

**Paolo Giacomoni:** The essential ingredients have to be the same for every season; the formula, on the other hand, has to be W/O (water in oil) and the concentrations of the actives (vitamins, anti-inflammatory agents, anti-oxidants) should be higher.

«Do not forget that sunscreens are necessary even in winter. Reflection from snow poses a serious danger to the skin and eyes. You should use sunglasses and remember that protection from broad-spectrum ultraviolet radiation with SPF is mandatory!»

**Paolo Giacomoni:** In addition, we strongly recommend applying masks 2-3 times a week — for the area around the eyes, neck and decollete to keep the skin hydrated, drink plenty of water and do body skin peeling at least once a week, the same for the face and hair — once a week.

**WMJ.ru** : What items should not be used in winter in any case?

**Paolo Giacomoni:** Again, we need to understand which formulas should not be used in winter: lotions, milk, serums and all water-based products. It is also not recommended to use day creams with a high water content. You should not do salon acid peeling and chemical peeling, because it dries the skin.

[https://www.wmj.ru/preview/krasota/lico/kak-ukhazhivat-za-kozhei-zimoi-razbiraem-s-ekspertom.htm?preview\\_token=6f25f5ca2bf9146927a8179863d8b6b7f5c9f8341114a945](https://www.wmj.ru/preview/krasota/lico/kak-ukhazhivat-za-kozhei-zimoi-razbiraem-s-ekspertom.htm?preview_token=6f25f5ca2bf9146927a8179863d8b6b7f5c9f8341114a945)