

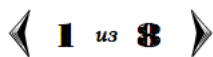
Красота

#инструктаж: как ухаживать за кожей летом

С помощью экспертов разбираемся, как правильно ухаживать за кожей летом в зависимости от возраста и потребностей, какие средства стоит включить в ежедневный уход, а от каких процедур лучше отказаться до осени.

Главное о летнем уходе

- «С каждым годом солнечная активность возрастает. Это, к сожалению, факт. С момента рождения наша кожа подвергается воздействию УФ-лучей. Летом, в период повышенной солнечной активности, они оказывают более агрессивное влияние, поэтому важно использовать солнцезащитные средства даже в городских условиях». (Виктория Баршполец, кандидат биологических наук и старший тренинг-менеджер Clarins).
- «Не забывайте ухаживать за кожей рук и зоной декольте». (Ронит Рафаэль, основательница швейцарского бренда L.Raphael)
- «Увлажнение необходимо 365 дней в году и при любом типе кожи, так как процесс потери влаги идет постоянно. В теплое время года выбирайте более легкие текстуры: от эссенций до флюидов и активаторов». (Виктория Хохлова, эксперт Lancôme).
- «Увлажнение кожи происходит не только снаружи, но и изнутри. Поэтому пейте чистую воду». (Марианна Никитина, эксперт бренда L'Occitane).
- «Не забывайте, что ближе к вечеру лучше сократить потребление воды, чтобы избежать отеков». (Ронит Рафаэль, основательница швейцарского бренда L.Raphael).
- «Днем не стоит перегружать кожу, но и отказываться от питательных масляных текстур смысла нет. Оставьте их для вечернего ухода». (Марианна Никитина, эксперт бренда L'Occitane).
- «Существует миф, что лучше не использовать питательные кремы летом, так как они забивают поры — это неверно. Помимо увлажнения, кожа нуждается и в питании круглый год. Нужно лишь правильно выбирать комфортные текстуры». (Ронит Рафаэль, основательница швейцарского бренда L.Raphael).
- «Если вам нужно сделать эпиляцию, лучше пройдите процедуру накануне вечером, чтобы кожа успокоилась. Солнце на пляже может вызвать раздражение». (Ронит Рафаэль, основательница швейцарского бренда L.Raphael).



Антивозрастной крем для лица, обогащенный коктейлем из растительных экстрактов,
Perfection, L.Raphael
© ПРЕСС-СЛУЖБА

Возрастные особенности

В 20 лет важно прививать правильные привычки, в том числе касающиеся ухода за кожей и физических нагрузок. «В этом возрасте часто возникают проблемы с акне, — отмечает Ронит Рафаэль, основательница швейцарского косметологического бренда L.Raphael. — Подчас нужно усиленное очищение, так что следует обращаться к профессиональным косметологам». Кроме того, в этом возрасте нужно обращать внимание на качественное увлажнение кожи. «Регулярно используйте очищающие средства и ежедневно защищайте кожу в борьбе с агрессивными факторами окружающей среды (УФ-лучи, загрязняющие частицы, пыль, дым) — это поможет максимально сохранить молодость кожи», — добавляет эксперт Biotherm Даша Садуха.

Основными проблемами в 30 лет становятся морщины и пигментация. «Помимо увлажнения, защиты и борьбы с возрастными изменениями, в уход добавляются восстанавливающие средства, которые сохраняют упругость и эластичность кожи, чтобы предотвратить появление более глубоких морщин», — рассказывает Надежда Фролова, эксперт Lancaster. Также для борьбы с окислительными процессами подключаются антиоксидантные комплексы. «Начиная с 30 лет нужно уделить особое внимание коже вокруг глаз, шеи и зоне декольте, — добавляет Надежда Фролова. — Чем раньше вы начнете заботиться о коже, тем лучше. Используйте специальные легкие гелевые эмульсии для области вокруг глаз, которые делают кожу мягкой, шелковистой и избавляют вас от признаков усталости».