

Как ухаживать за кожей летом

Category: Kitarcy, Medicina

написано kitarcy | 22 января, 2025

Как ухаживать за кожей летом КАК УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ ЛЕТОМ

Средства, которые подходят для зимнего ухода, довольно часто приходится менять в весенне-летний период на другие. Ведь ингредиенты, так хорошо увлажняющие и поддерживающие кожу в хорошем состоянии зимой, могут сделать её жирной или усилить выделение пота при жаркой погоде. Поэтому надо избегать кремов с ланолином.

Такие ингредиенты в увлажняющих кремах, как глицерин и мочевины, забирают влагу из воздуха и удерживают её в коже – это прекрасное решение для зимы. Однако летом при пониженной влажности воздуха это может не сработать. Гиалуроновая кислота – «главный увлажнитель» (одна молекула гиалуроновой кислоты притягивает и связывает 500 молекул воды). Поэтому нужно использовать препараты с гиалуроновой кислотой, желательно так называемую «аптечную» косметику.

Нужно уделить внимание питанию: есть больше фруктов, овощей, зелени, пить не менее 1,5 литра воды в сутки.

Обладателям жирной и пористой кожи следует летом отказаться от употребления жирных и тяжелых продуктов, крепкого алкоголя и курения. Иначе на лице могут появиться прыщи.

Для предотвращения появления пигментных пятен летом желательно пользоваться средствами с максимальной защитой от солнца (минимум SPF 30).

Очень хорошо тонизируют и увлажняют кожу маски на основе сметаны, сливок, сырьё с добавлением меда, желтка, перемолотых в миксере ягод, мякоти арбуза и дыни. Очень полезны для сухой и нормальной кожи маски на основе оливкового масла. Оливковым маслом можно натирать все тело за 10 минут до принятия душа – это придает коже гладкость и нежность.

Не надо много загорать – загар не очень полезен для кожи, приводит к её быстрому старению. А вот купания в утренние и вечерние часы прекрасно тонизируют и благотворно влияют на

коже и весь организм. Перед купанием в бассейне с сильно хлорированной водой рекомендуется нанести на лицо и шею силиконовый защитный крем.

Не забудьте про уход за ногами. После эпиляции обязательно пользуйтесь смягчающими и увлажняющими кремами. Регулярное использование крема для стоп предотвратит трещины на пятках. Если они все-таки появились, сделайте на ночь обертывание пяток смесью тертых томатов с оливковым маслом и желтком.

Очень желательно использование летом зонтика или ношение шляп с широкими полями для защиты от лучей солнца. Нежную кожу вокруг глаз защищайте темными очками достаточно большого размера.

#

<http://infoabad.com/zdravohranenie/kak-uhazhivat-za-kozhei-letom.html> Medisina