



Зимой воздух становится намного суше — высыхает и наша кожа. Результат — трещины, дискомфорт и даже преждевременное старение. Вот несколько простых правил для тех, кто хочет выглядеть молодо и красиво

1. Не засиживайтесь в ванной

Когда на улице холодно и ветрено, многие спасаются от мороза под горячим душем или лёжа в ванной по полчаса. А тем временем, затяжные водные процедуры — прямой путь к сухости и трещинам. Так что постарайтесь проводить под водой как можно меньше времени и мыться под тёплой, а не горячей водой. Обратите внимание и на своё мыло: обычное кусковое сушит кожу сильнее всего, так что переключайтесь на гели для душа, причём специальные, для чувствительной или сухой кожи. Выходя из ванны, вытирайтесь насухо, но не трите полотенцем слишком сильно — это лишние травмы для кожи. Пока кожа ещё чуть влажная и распаренная от воды, нанесите на неё увлажняющий крем — так он будет более эффективен.

2. Одевайтесь правильно

Сухая кожа особенно чувствительна и подвержена микротравмам; на ней проще образуются царапины, трещины, а дискомфорт может появиться от любого грубого прикосновения. Поэтому очень важно максимально снизить микротравмы кожи. В частности, не носить шерсть и полиэстер (колющие волокна будут либо слишком грубы для тела, либо вызовут зуд), отдавая предпочтение мягким тканям, хлопку, шёлку. По возможности, носите одежду свободного кроя.

3. Дело — в воздухе

Самый надёжный способ обмануть зимние холода — создать свою собственную погоду у себя дома. Для этого купите увлажнитель воздуха и поддерживайте влажность на уровне 30-50%.

4. Не болейте

От кожных проблем зимой страдают многие, но больше всего достаётся страдающим псориазом, экземой и другими хроническими заболеваниями. В это время года они только обостряются. А поскольку не последнюю роль в борьбе с ними играет наш иммунитет, учёные полагают, что именно его надо поддерживать очень тщательно. Больной должен максимально оградить себя от вирусных инфекций — есть побольше витаминов, бывать на улице и, по возможности, сделать прививку против гриппа. Ведь если эта зараза всё-таки пристанет к «кожнику», хронические болячки набросятся на него со звериной силой.

5. Не нервничайте

Как известно, неполадки с нервами могут серьёзно отразиться на общем здоровье человека. А если этот человек болеет псориазом — точно проявится на его коже в виде

уродливых бляшек. С другой стороны, как показало исследование 7-летней давности, опубликованное в журнале «Достижения дерматологии», стресс сказывается и на здоровой коже. Чем больше человек нервничает, тем слабее его кожа удерживает влагу, отсюда — сухость и все сопутствующие проблемы.

6. Следите за весом

Некоторые исследования показывают, что строгие диеты и вегетарианское питание улучшают общее состояние кожи и облегчают кожные заболевания. Но зимние праздники — не тот период, когда мы тщательно следим за своим меню. И даже если Новый год пройдёт для нас без особых кулинарных эксцессов, в среднем люди едят зимой на 6-7% больше, чем обычно. Старайтесь этого избежать и не увлекайтесь салатиками за праздничным столом. Особенно не налегайте на алкоголь, жирные и молочные продукты.