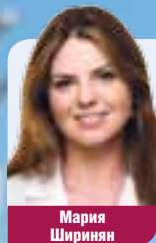


Секреты чувствительной кожи



Мария
Ширинян

Главная причина чувствительности кожи — не плохая наследственность, а неправильный уход и вредные привычки. Как с ними справиться и привести кожу в нормальное состояние?

Советует косметолог, ведущий врач столичного центра «Магия красоты» на Варшавской **Мария Анатольевна Ширинян**.

— Раньше считалось, что чувствительность кожи определяется генетически и с этим ничего нельзя поделать. Что изменилось?

— Сегодня дерматологи уверены, что эта проблема передается по наследству лишь в 12% случаев. А подавляющее большинство женщин — около 60% — сами делают свою кожу чувствительной.

Виноваты в этом как очевидные факторы — неправильная экология, курение, беспорядочное питание, так и стремление к вечной молодости. Женщины сегодня часто злоупотребляют агрессивными процедурами и препаратами, тем самым истончая кожу. Отсюда — ее острая реакция на любые раздражители.

— Можно ли изменить ситуацию?

— Да, с помощью правильного ухода. Важно помнить, что чувствительная кожа непредсказуема. Поэтому главное правило — не перегружать ее множеством средств.

Необходимый минимум — это бережное очищение, адекватное увлажнение и защита — зимой от холода, а летом от ультрафиолета. Все остальное уже лишнее.

Выбор средств — дело индивидуальное. Но старайтесь искать продукты с пометкой «для чувствительной кожи» и минимумом ароматизаторов и красителей. Важно, чтобы в их составе было небольшое количество компонентов, причем в невысокой концентрации.

Из веществ, которые уменьшают реактивность кожи, стоит обратить внимание на бисаболол, азулен и бета-глюканы. Полезны и растительные экстракты — центеллы азиатской, зеленого чая, красного винограда. А для восстановления защитного барьера эффективны незаменимые жирные кислоты и липиды.

Помимо этого для ухода вам пригодятся различные масла. Самые подходящие — ромашки голубой, лаванды, розового дерева, жожоба. Последнее близко по составу к секрету сальных желез. Поэтому оно особенно хорошо воспринимается чувствитель-

РЕКЛАМА

Сеть центров
красоты и здоровья

*Магия
красоты*

WWW.MAGIAKRASOTY.RU

м. Варшавская 978-42-32
м. Тимирязевская 741-73-28
м. Беговая 941-09-09
м. Сокол 740-75-24

ФАКТ

Часто повышенную чувствительность путают с проявлениями аллергии. Последняя возникает каждый раз, когда аллерген попадает на кожу. Причем неважно, каково его количество — реакция запустится даже при контакте с микроскопической частичкой. Если вы заметили такую закономерность, отправляйтесь к врачу — он проведет специальные тесты и определит аллерген.

ной, шелушащейся кожей. К тому же это масло обладает мягким противовоспалительным эффектом.

Также советую обладательницам чувствительной кожи обязательно использовать термальную воду. Она успокаивает, снимает красноту и раздражение, увлажняет и усиливает естественную защиту кожи.

— **Вы сказали, что часто причиной повышенной чувствительности становятся салонные процедуры. Значит, от них нужно отказаться?**

— Вообще нет. Тут важно правильно выбирать препараты и четко выполнять все рекомендации врача. В противном случае можно действительно обеспечить себе проблемы.

Возьмем те же пилинги. Во время этой процедуры фактически снимается поверхностный слой кожи. Если делать это слишком часто или слишком интенсивно, она истончается. Защитные свойства снижаются, и любой внешний раздражитель вызывает неприятные ощущения или сыпь.

Бывает, что сам пилинг сделан грамотно, но дамы хотят усилить эффект. И вместо рекомендованных врачом успокаивающих средств начинают самостоятельно применять агрессивные препараты. Это всегда приводит к плачевным результатам. Очень советую не торопиться — результат обязательно будет, просто нужно подождать.

Если следовать здравому смыслу, то при чувствительной коже можно делать и контурную пластику, и лазерные процедуры, и даже пилинги. Важно только индивидуально подбирать препараты и параметры воздействия.

В идеале врач должен не только осмотреть кожу, но и подробно с вами побеседовать. Цель — определить причину чувствительности. Это поможет составить безопасную программу, которая даст именно тот эффект, который вам нужен.

— **Существуют ли специальные процедуры для нежной кожи?**

— Да, у нас сегодня есть масса различных вариантов ухода. Возьмем те же пилинги. Для чувствительной кожи существуют специальные препараты с мягкой гипоаллергенной основой. Причем подбирать их можно исходя из имеющихся проблем.

Например, при очень сухой коже рекомендуются молочные пилинги. Для раздраженной и жирной — миндальные и гликолевые. Все они достаточно комфортны и хорошо переносятся.

Кстати, пилинг — это не просто некая процедура в салоне. Перед сеансом врач расскажет вам о том, как подготовить кожу. А после подберет препараты для домашнего использования. Как правило, это эмульсии с низким содержанием миндальной и гликолевой кислот. Такой комплексный подход гарантированно улучшает качество кожи и повышает ее иммунитет.



D'oliva
Будь всегда красивой!

- УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ**
Для всех типов кожи
- Защищает кожу от потери влаги в течение всего дня
- Увлажняет глубокие слои кожи
- Делает кожу гладкой и нежной
- ДНЕВНОЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА с миндальным маслом**
Для всех типов кожи
- Корректирует и разглаживает морщины
- Улучшает структуру и повышает тонус кожи
- Делает кожу гладкой и упругой
- КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА**
Для сухой и чувствительной кожи
- Устраняет шелушение и раздражение
- Выравнивает микрорельеф кожи
- Возвращает гладкость и эластичность
- КРЕМ ИНТЕНСИВ**
Для очень сухой кожи
- Питает и регенерирует
- Заметно сокращает число и глубину морщин
- Укрепляет коллагеновые и эластиновые волокна

Приложение действует с октября 2010 года
Только в аптеках России

Только сейчас
2-х недельный курс
по специальной цене!

www.doliva.ru
Сделано в Германии

Лучшие средства для неженки

МЫ ПРОВЕРИЛИ

Продукт	Мнение ЖЗ	Цена
 Минеральная компактная пудра Redness Solutions Instant Relief Mineral Pressed Powder от Clinique	Невесомая пудра отлично маскирует покраснения и проявления купероза. Не стоит бояться необычного желтого оттенка – он полностью сливается с кожей.	1800 руб.
 Очищающий гель для умывания для чувствительной кожи «Нежный уход» от Clean&Clear	Хороший вариант для чувствительной и проблемной кожи: гель удаляет загрязнения, не пересушивая.	95 руб.
 Молочко для тела «Ежедневное восстановление» от Neutrogena	Средство быстро впитывается и обеспечивает комфорт и увлажнение на целых 24 часа.	293 руб.
 Мягкий очищающий крем Gentle Facial Cleanser от Piori	Крем с молочной кислотой мягко отшелушивает омертвевшие клетки, делая кожу нежной и гладкой.	2300 руб.
 Вспенивающийся крем Derma Detox от Diademine	Средство с экстрактом белого чая удаляет токсины и обеспечивает отличный цвет лица.	300 руб.
 Насыщенный увлажняющий крем-уход «Аквалия Термаль» от Vichy	Это питательное средство послужит настоящим спасением в холодную погоду: увлажнит, защитит и успокоит.	850 руб.
 Увлажняющий крем «8 часов сна» от Roc	Крем с антиоксидантами защищает кожу от внешней агрессии и придает лицу отдохнувший вид.	915 руб.
 Ночной питательный крем «Витамин Е» от Oriflame	Насыщенное средство с облепиховым маслом и витаминами питает, увлажняет и успокаивает кожу, к утру делая ее нежной, как персик.	150 руб.
 Увлажняющий крем «Гидреан Риш» от La Roche-Posay	Крем обеспечивает долгое увлажнение и дарит ощущение комфорта на целый день.	900 руб.
 Солнцезащитная эмульсия «Аква Прес» от Uriage	Многофункциональное средство: защищает, увлажняет и придает коже красивое сияние.	970 руб.
 Шампунь Head&Shoulders для чувствительной кожи головы	Мягкий шампунь с экстрактом алоэ вера успокаивает и очищает капризную кожу, одновременно избавляя от перхоти.	130 руб.
 Средство для снятия макияжа «Бережный уход» от Garnier	Легкое средство с витамином В ₅ мгновенно очищает, тонизирует и смягчает кожу лица и век.	199 руб.
 Ночной крем для лица из органической серии Nutriganics от Body Shop	Хороший выбор для поклонниц всего натурального. Смягчает, успокаивает и борется с первыми признаками старения, пока вы спите.	580 руб.
 Очищающий крем-гель из серии Redness Solutions от Clinique	Идеальное очищение для капризной и склонной к раздражению кожи. Крем-гель мягко удаляет загрязнения, обеспечивая комфорт и свежий цвет лица.	1050 руб.

То же касается и контурной пластики, и лазерных методик. Все эти процедуры требуют адекватного последующего ухода. После сеанса на кожу обязательно должен быть нанесен успокаивающий крем. Он поможет быстрее пройти красноте и погасит воспаление. Хорошо, если врач подберет вам такой препарат и для домашнего ухода в первые дни после процедур.

— Есть ли процедуры, которые позволяют быстро привести капризную кожу в чувство?

— Да, существуют специальные программы с мгновенным успокаивающим эффектом. Они специально разработаны для самой чувствительной кожи.

Косметолог сначала нежно очистит кожу. Затем на нее будут последовательно наноситься активные препараты. Их цель — снять воспаление и раздражение, глубоко увлажнить и успокоить. Как правило, программа включает также маску и легкий массаж. Затем на кожу нанесут защитное средство.

Такой подход позволяет быстро убрать покраснение и шелушение. Поэтому он особенно актуален перед торжественными событиями. А если сделать полный курс, можно повысить местный иммунитет. А следовательно, достичь более длительного «успокаивающего» эффекта.

— А что делать, если кожа не только чувствительная, но и проблемная?

— Тут нужно совмещать профессиональный уход с домашним. Сейчас выпускаются специальные линии для ухода за чувствительной кожей с акне. Их цель — снимать воспаление и одновременно снижать выработку кожного секрета.

Кроме того, такие препараты оказывают мягкий бактерицидный эффект. Все это позволяет справиться с угревыми высыпаниями, не раздражая кожу.

При повышенной чувствительности стоит выбирать только легкие эмульсии с низким содержанием фруктовых кислот. Они хорошо отшелушивают и способствуют быстрому обновлению клеток. В результате кожа быстро очищается от воспалительных элементов.

Также обратите внимание на косметику, в состав которой входят глюконат цинка и экстракт тыквы. Они хорошо регулируют работу сальных желез. А природный антиоксидант витамин Е и экстракт алоэ защищают чувствительную кожу от внешних воздействий, успокаивают и освежают ее.

— Можно ли изменить чувствительность кожи с помощью диеты?

— Саму чувствительность — нет. Но зато можно заметно улучшить ее состояние. Специфика такой кожи состоит в том, что она очень чутко реагирует на изменения во всем организме.

Так, прием алкоголя, никотина, крепкого чая приводит к сильному притоку крови, вызывая появление покраснений и пятен. К этой же группе «вредностей», кстати, относятся и газированные напитки.

А вот зеленый и травяные чаи, наоборот, очень полезны. Например, чай с крапивой действует успокаивающе, выводит токсины, хорошо тонизирует.

В питании важно разнообразие и большое количество витаминов и антиоксидантов. Также полезны натуральные кисломолочные продукты — они улучшают пищеварение. Зато пища с большим количеством химических добавок вполне может стать причиной раздражения.

Арина ДАНИЛОВА