

С гръб към лятото с лице към зимата

др. Каляшева за Autumn of Sofia октомври 2012

Основните есенни постулати

Ексфолиации и пилинги; хидратация, използване на силно хидратиращи кремове; подхранване и укрепване чрез маски; мезотерапия с високо съдържание на витамини, колаген и други укрепващи кожата вещества.

Всички тези манипулации са с цел възстановяване на кожата, защото есента е труден период и е необходимо да се полагат специални възстановителни грижи.

Не се хвърляйте веднага към козметичния салон.

След почивката трябва да се внимава с процедурите, включително и регулярните (почистване на лице, коламаска и др.), тъй като на места може да има леки неуспокоени изгаряния и всяка манипулация носи риск от пигментация или нежелани белези.

Следи от летните лъчи през есента

Летният загар е заличил малките несъвършенства по кожата, изгладил е тена на лицето и тялото, оптически е намалил обемите. Но когато тенът изчезне, се виждат негативните последствия на слънчевите лъчи - повяхнал тен, суха кожа, по-дълбоки бръчки. Високите температури и силните слънчеви лъчи са намалили водното съдържание в нашата кожа и през есента тя изглежда суха и безжизнена. Освен това имаме запушени пори и пъпки по лицето и тялото дори при хора, които не страдат от акне. Това, че ходим боси през лятото, води до изсушаване и напукване на ходилата.

Съществуващите мазоли и брадавици са станали по-големи. Правете ексфолиращи процедури на ходилата и омазнявайте с кремове с богата консистенция. Използвайте интензивни възстановяващи маски и серуми за косата. Ноктите започват да се нацепват и чупят - в аптеката ще намерите подходящи форми за възстановяването им.

Време е да свалим тена

Тъжно ни е, като губим тена, придобит с толкова труд. Но не препоръчвам да го поддържаме със солариум, защото той е също толкова вреден, колкото слънчевите лъчи. Засега единственият безвреден начин за поддържане на тен са автобронзантите. Те съдържат дехидроксиацетон, който се свързва на повърхността на кожата и образува тен, нямащ нищо общо с меланогенезата под въздействие на ултравиолетовите лъчи. Хората с алергична и чувствителна кожа трябва да внимават с автобронзантите.

## Съвет за проблемните кожи

Има хронични кожни заболявания, които се изострят през есента - като себореяния дерматит, акнето, някои екземи и др. Задължително посетете дерматолог за консултация.

### Докато се усетим идва студеното време

Грижите за заличаване негативите на лятото са едновременно и подготовка за студените зимни дни. Усилията трябва да бъдат в три насоки: регенерация, хидратиране и укрепване.

Регенерацията е подновяване на повърхностния кожен слой. За това помага редовното ексфолиране в домашни условия и леките пилинги за домашна употреба.

Хидратацията с подходящи за Вашата кожа кремове и серуми ще върне влагата и тонуса ѝ. Този процес може да се подпомогне и с подходящи хиалуронови мезотерапии при Вашия дерматолог.

За укрепването помагат маските в домашни условия, интензивните серуми и колагеновата мезотерапия.

### Полезно и вкусно за повече красота

Независимо какви процедури спазваме за възстановяване на кожата, нейната красота е немислима, ако не пием много вода (минимум литър и половина), не приемаме “добри” мазнини (риба, зехтин) и микроелементи (желязо, калций, калий и витамини). Есента предлага голямо разнообразие на плодове и зеленчуци, които осигуряват всички тези вещества.