

Теплый сезон требует заглянуть в свою косметичку, пересмотреть баночки, тюбики и определить, что подходит для ухода за кожей летом, а что лучше отложить до осени.

Лилия ДЫШЛЕВАЯ,  
врач-дерматокосметолог,  
г. Москва

## ЧТО В ЛЕТНЕЙ КОСМЕТИЧКЕ?



Как известно, жара стимулирует активность сальных желёз. И при неправильном уходе или при использовании «тяжёлой» косметики поры быстро закупориваются, что, в свою очередь, может привести к появлению ненавистных прыщей. Поэтому из летней косметички убираем...

### ...плотный тональник



Именно его девочки нередко используют, чтобы замаскировать акне. Но! Следует помнить, что в составе плотных средств много силиконов, ми-

неральных масел и других компонентов, забивающих поры. Кроме того, тональный крем создаёт на поверхности кожи плёнку, которая затрудняет испарение влаги. В жару под ней накапливаются болезнетворные бактерии. Такой же эффект дают компактные пудры с плотной текстурой.

### Бьюти-замена

Переходи на более лёгкие средства – например, рассыпчатую пудру с УФ-фильтрами.



### ...жирный крем

Питательные кремы уместны зимой: они защищают лицо от обветривания и мороза. Кроме того, в их составе есть масла и компоненты, которые также могут закупоривать поры (кокосовое, оливковое, льняное масло, вазелин, пчелиный воск) и стать причиной появления акне.

### Бьюти-замена

Используй средства с лёгкой текстурой: увлажняющие сыворотки, гели, флюиды.

Обладательницам жирной кожи вообще стоит обратить внимание на специальные кремы для жирной кожи с пометкой «некомедогенно» (это значит, что эти кремы не закупоривают поры).

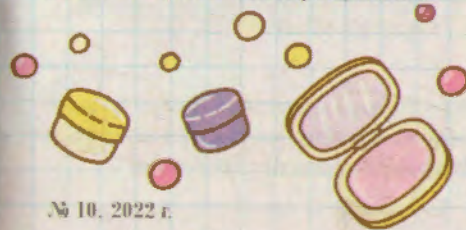


### ...«кислую» косметику

Кислоты в составе косметики разрыхляют верхний слой кожи, поэтому летом их использовать не рекомендуется. Они усиливают негативное воздействие ультрафиолета, делают кожу чувствительной к солнцу. В результате может случиться сильное раздражение, аллергия, пигментация и даже солнечный ожог. Кроме того, под действием кислот разрушается защитный слой, который служит барьером для бактерий. То есть в летнее время от кислот (а также цитрусовых эфирных масел – апельсина, грейпфрута, лимона, мандарина) лучше отказаться.

### Бьюти-замена

Выбирай тоники и кремы, которые успокоят воспалённую кожу, восстановят её защитные функции. В состав таких средств должны входить: алоэ вера, ромашка, календула, шалфей, аллантоин, бисаболол, пантенол.



### ...с «отбеливателем» в составе

Кремы с осветляющим эффектом делают кожу особенно чувствительной к ультрафиолету. Летом от их использования нужно отказаться. Даже если очень хочется отбелить веснушки, подожди до осени: отбеливающий крем под действием солнечных лучей только усугубит проблему.

### Бьюти-замена

Если у тебя уже есть пигментные пятна, защищай нежную кожу с помощью средств с SPF-50 (также избегай воздействия особенно активного солнца – с 12:00 до 16:00).

### ...агрессивные скрабы

Отшелушивающие средства с крупными частицами нарушают защитные функции кожи, поэтому летом их использовать нежелательно.

### Бьюти-замена

Используй скрабы для чувствительной кожи с мягкими силиконовыми гранулами, которые бережно удалят ороговевшие частицы и очистят поры.