

## **Уход за кожей в холодное время.**

Зимние, морозные погодные условия могут отразиться на состоянии кожи лица. Существует несколько факторов, которые оказывают негативное воздействие:

**Центральное отопление в помещениях.** Горячие батареи чрезмерно сушат воздух, что ведет к нарушению водного баланса кожи.

**Перепады температур.** Перепады температуры воздуха при перемещении из теплого помещения на улицу мешают организму вырабатывать эластин, коллаген и гиалуроновую кислоту. От этого кожа теряет способность к восстановлению, начинает краснеть, шелушиться, появляется зуд.

**Употребление недостаточного количества витаминов.** По статистике в зимнее время люди склонны меньше употреблять продукты, богатые витаминами «А», «С», «Е», которые в свою очередь оказывают значимую пользу нашей коже. Также в холодные периоды, когда день становится короче, люди получают меньше витамина группы «D», который, как известно, вырабатывается за счет солнечных лучей и напрямую связан с состоянием кожи нашего лица и тела.

Чтобы защитить кожу с наступлением холодов, рекомендуется особое внимание уделить следующим мерам профилактики:

**Увлажняйте воздух в помещении.** Проводите влажную уборку, регулярно проветривайте помещения. Также дополнительным преимуществом будет расстановка домашних растений и цветов в квартире.

**Старайтесь хотя бы раз в неделю использовать питательные или увлажняющие маски.** Они помогут восстановить липидный барьер кожи, который послужит дополнительной защитой от холода.

**Поддержка организма изнутри.** Употребление в среднем 2 литров воды в день. Добавьте в рацион продукты богатые витаминами, способствующие улучшению состояния кожи лица. В перечень таких продуктов входят: фрукты, ягоды, овощи, зелень, орехи, цельнозерновые крупы, рыба, говяжья и свиная печень.