Когда человек отправляется в отпуск, особое внимание надо уделить не только сбору вещей с собой, но и составлению специальной «отпускной» косметички. Ведь кожа должна одновременно отдыхать и при этом быть хорошо защищенной.

Гораздо сильнее, чем в обычных домашних условиях. Ведь в отпуске она подвергается более сильным испытаниям — жаркому солнцу и активному загару, ветру, морским брызгам или воздействию воды из озера. Поэтому стоит побеспокоиться о соответствующих средствах уходовой и декоративной косметики, которые защитят от фотостарения, сухости и пигментации.

О том, что надо обязательно взять с собой и почему на отдыхе не обойтись без гигиенической помады, aif.ru рассказала врач-дерматолог, трихолог, косметолог Татьяна Егорова.

Даже в отпуске нельзя забывать о постоянном ежедневном уходе — так называемой рутине. ТО есть с собой надо брать средства для умывания, тоник для кожи после умывания и увлажняющий крем. Это важно, так как кожу надо очищать в привычном ей режиме. Увлажняющий крем легкий и позволяет напитать кожу влагой, что крайне важно, когда она подвергается ультрафиолетовому излучению. К тому же именно увлажняющий вариант гораздо легче, чем питательные кремы. Так что именно он станет лучшим выбором для летнего периода.

Подбирать крем обязательно надо по типу кожи. Иначе можно получить обратный эффект — забитые поры, подкожные прыщи и многие другие неприятности. Например, для жирной кожи подойдет вариант себумрегулирующий, который дополнительно обладает противовоспалительными свойствами. Для сухой — можно добавить увлажняющее масло, а для чувствительной выбрать максимально легкие флюиды.

Нажужжали. Дерматолог пояснила, почему опасно расчесывать укусы комаров Подробнее

Обязательным условием для отпуска является солнцезащитный крем. Оптимальное решение — брать средство с фильтром 50+. Именно такое максимально защитит кожу от негативного воздействия ультрафиолета. Естественно, его надо обновлять регулярно. Крем с таким фильтром отфильтровывает 98% опасных лучей. Особенно важно использовать его тем, кто еще только начинает загорать.

Для обновления нанесенного слоя надо учитывать время, за которое кожа может отреагировать покраснениями. Например, для третьего типа кожи (это так называемый

Все права защищены

европейский) требуется побыть на солнце около 40 минут, чтобы пойти пятнами. При использовании крема с максимальным фильтром защиты, это время становится длиннее в два раза. А значит, обновлять слой его надо через полтора часа.

Особое внимание следует уделить гигиенической помаде в косметичке отпускника. Связано это с тем, что кожа на губах тонкая и уязвимая. При этом она тоже может принести неприятности в виде рака, сухости, трещин и многого другого. Ведь в коже губ нет потовых желез и вырабатывается мало сала. Солнце же и вода для них крайне губительны. Трещинки на губах не стоит недооценивать — они опасны и воспалениями, и даже гнойными проявлениями. Именно поэтому гигиеническая помада крайне важна для отпуска. Причем использовать ее надо не только женщинам, но и мужчинам.

Крем, пенка, скраб. Какая косметика должна быть у каждого мужчины Подробнее

Также в отпускную косметичку можно положить с собой декоративную косметику. Конечно, не стоит в отпуске использовать полный арсенал средств. Можно, например, выбрать легкий тональный крем, опять же флюид. Сегодня можно найти и различные варианты с тем же фильтром защиты от солнца. Естественное, важно помнить о грамотном очищении кожи от косметики — его проводить необходимо регулярно. И тогда кожа в отпуске хорошо отдохнет, получит все ей необходимое и не пострадает.

Все права защищены