**Как правильно ухаживать за кожей лица зимой**

С каждым днем столбик термометра опускается все ниже. Зимние холода с морозными ветрами уже не за горами, а все это неблагоприятно сказывается на нашей незащищенной коже. К тому же, воздух в обогреваемых зимой помещениях необычайно сухой – это тоже не идет на пользу здоровью.

Как правильно ухаживать за кожей лица зимой, как защитить ее от возможных повреждений?

Не секрет, что красота начинается изнутри. Зимой мы меньше употребляем живых витаминов в виде фруктов и овощей, поэтому с наступлением холодов в качестве профилактики пропейте курс аскорбиновой кислоты, любой минеральный витаминный комплекс. Это поможет справиться с зимней нагрузкой не только вашей коже, но и всему организму.

Второе важное правило – увлажнение. На зиму запаситесь жирными питательными кремами для тела и лица.

По утрам обязательно используйте увлажняющий крем для лица. Маленький секрет: попробуйте перед использованием дневного крема нанести тонкий слой ночного. В ночном креме содержится больше увлажняющих компонентов. Не забывайте, что после применения крема можно выходить на улицу только через пол часа, иначе влага, содержащаяся в креме, не успеет впитаться и замерзнет – а это разрушает клетки кожи, приводит к шелушению.

Вечером снимать макияж лучше косметическим молочком, а не тоником или лосьоном. В молочке больше увлажняющих компонентов. Спиртосодержащие косметические средства зимой абсолютно противопоказаны!

Зимой кожа лица любого типа становится чувствительной, поэтому внимательно выбирайте крем, отдавайте предпочтение крему для сухого и смешенного типа кожи.

Кроме ежедневных процедур, зимой два раза в неделю балуйте кожу питательными масками: они поддерживают общий тонус кожи, насыщают ее витаминами. Можно купить готовые маски или приготовить их самостоятельно. Идеально, если в состав маски входят мед или оливковое масло – они отлично питают и успокаивают кожу.

Если зимой кожа начинает шелушиться, воспользуйтесь маской-пленкой. После такой маски аккуратно помассируйте лицо скрабом, а потом обязательно используйте питательную маску. Такая нехитрая процедура поможет удалить омертвевшие клетки кожи, которые и начинают шелушиться. Но злоупотреблять маской и скрабом зимой не следует: коже всегда необходимо время, чтобы восстановиться после пилинга, а зимой процессы регенерации замедляются.

В холодное время не стоит забывать и о коже рук.

Смените обычный крем для рук на более жирный. Идеально подходят специальные крема с пометкой «защита от холода»: в их составе специально подобраны увлажняющие компоненты.

Кроме того, не забывайте защитить ногти: они тоже страдают и от холода, и от недостатка витаминов. Купите специальное масло для ногтей, оно наносится так же, как просто лак, и при этом защищает поверхность ногтей, питает их, размягчает кутикулу.

Дополнительное увлажнение так же важно. Для этого можно использовать специальное массажное масло для рук – пару капель нежно втирайте каждый вечер, от центра ладони до кончиков пальцев.

Увлажнить и защитить кожу рук помогут ванночки с подогретым оливковым маслом.

Все те же правила подходят и для кожи тела: не забывайте после ванны пользоваться молочком для тела. Чаще делайте массаж – это разогревает кожу, лишний раз тренирует сосуды.

Зимой организм подвержен большим нагрузкам, чем летом. Поэтому и уделять внимания себе надо больше. Не поленитесь, лишний раз воспользоваться увлажняющим кремом – и ваша кожа скажет вам спасибо.

Каждая женщина должна знать, как правильно ухаживать за кожей лица зимой, чтобы сохранить свою красоту и молодость.