

В Краснодарском выпуске № 22 (1124)/1 – 2021 Российской Диабетической Газеты «Жизнерадостная газета» косметолог Алимова Наталья Николаевна даёт советы по нанесению масок и перчаток в домашних условиях.

Bifrut DiaS рототайка верное средство для здоровья laFit

Советы косметолога



Врач-дерматокосмет
Алимова Наталья Никола



Без сомнения, 2020 год останется в памяти у всех л планете. Но надо помнить, что коронавирус остав чаток не только в нашей памяти, но и на нашей ко необходимые нам для защиты от заражения маски и ки не только помогают нам, но и наносят вред наше Как правильно ухаживать за кожей рук и лица в пер демии? Какими средствами пользоваться? Где найти д тельный источник витаминов и солнечных лучей? Ответ вопросы «Жизнерадостная газета» узнала у нашего пост эксперта - врача-дерматокосме Алимовой Натальи Нико

- Использование антисептика чревато пересыханием кожи рук. Может возникнуть зуд кожных покровов, вызванный обезвоживанием кожи и потерей слоя водно-липидной мантии. Чтобы избежать этого, необходимо использовать питательный, увлажняющий крем. Также во время длительного ношения перчаток руки оказываются как бы в паровой бане. Лучше после этого помыть руки с мылом и нанести крем. Два раза в неделю рекомендуется делать маски для рук. Их можно сделать самостоятельно в домашних условиях. использованием тоника, крема, сыворотки. Рекомендую обратиться к косметологу, который подскажет, что подходит именно Вам! Тоник необходим, чтобы восстанавливать уровень pH. После можно нанести увлажняющую сыворотку и закрепить питательным кремом. Конечно, не стоит забывать о правильном очищении. Лучше подобрать щадящий пилинг, скраб мелкой абразивности, так как кожа после маски и так раздражена.

Для умывания подойдут гели и пенки. Два раза в неделю рекомендуется делать маски: кожа становится тускло проветривайте помеще за застоя лимфы пр отеки. Рекомендуется де момассажи и лимфодре процедуры. Подойдет к ный душ, легкий масса Такие процедуры также разгладить мелкие морш

Еще один важный который влияет на со кожи, и не только в пер демии - это питание. Ста употреблять в пищу овощей и фруктов. Доб рацион натуральные енты, например, льняно