



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

la Vie

18

Жизнерадостная Газета



Российская Диабетическая

# Советы косметолога



Врач-дерматокосметолог  
Алимова Наталья Николаевна

Без сомнения, 2020 год останется в памяти у всех на планете. Но надо помнить, что коронавирус оставил отпечаток не только в нашей памяти, но и на нашей коже. Необходимые нам для защиты от заражения маски и перчатки не только помогают нам, но и наносят вред нашей коже. Как правильно ухаживать за кожей рук и лица в период пандемии? Какими средствами пользоваться? Где найти дополнительный источник витаминов и солнечных лучей? Ответы на эти вопросы «Жизнерадостная газета» узнала у нашего постоянного эксперта - врача-дерматокосметолога

Алимовой Натальи Николаевны

- 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 тусклой. Проветривайте помещение, чтобы избежать застоя лимфы и отеки. Рекомендуется делать массаж и лимфодренажные процедуры. Подойдет контрастный душ, легкий массаж. Такие процедуры также помогут разгладить мелкие морщинки.

Еще один важный совет, который влияет на состояние кожи, и не только в период пандемии - это питание. Старайтесь употреблять в пищу больше овощей и фруктов. Добавьте в рацион натуральные продукты, например, льняное