**Zima? To nie musi być trudny czas dla Twojej skóry**

**Zimą skóra twarzy narażona jest na szereg czynników, które wpływają negatywnie na jej kondycję. Niskie temperatury, mroźny wiatr i śnieg osłabiają ją. Ale nie tylko one – obok czynników atmosferycznych swoją rolę odgrywa także inny element nieodłączny tej porze roku, czyli sztuczne ogrzewanie w pomieszczeniach. Sprawia ono, że skóra jest wysuszona i zmęczona. Jak temu przeciwdziałać? Łącząc działanie na zewnątrz i od wewnątrz organizmu! Odpowiednia pielęgnacja w połączeniu z właściwą dietą i nawodnieniem zapewnią skórze ochronę, zdrowie i piękno.**

**Nawilżanie i natłuszczanie**

– *Najczęstszym problemem skóry twarzy zimą jest jej wysuszenie* – mówi dr n. med. Ewa Berlińska, specjalista dermatolog w londyńskiej Eva Cure Clinic. Bardzo zły wpływ mają na nią różnice temperatur, które odczuwamy wchodząc do ogrzewanych pomieszczeń lub wychodząc z nich na mroźne powietrze. Sprawia to, że skóra szybko się łuszczy, a naczynka rozszerzają się. – *Cera z problemem trądziku różowatego i cera naczynkowa zimą cierpią najbardziej* – wyjaśnia dr Berlińska – *Dlatego ważne, aby szczególnie o nią dbać*. W ten trudny dla skóry twarzy czas warto używać produktów z lutyną. Polecane są także maski nawilżające o działaniu regenerującym oraz kosmetyki natłuszczające zawierajace witaminę A, biolipidy i aminokwasy. Z kolei unikać należy poddawania skóry silnemu tarciu – gruboziarniste peelingi w tym okresie nie są dobrym pomysłem. Podobnie jak preparaty oczyszczające z zawartością alkoholu, lepiej wybierać produkty micelarne.

**Witaminy**

A co od wewnątrz? Odpowiednie odżywianie. Podstawą są oczywiście witaminy. Zimą niezbędne dla zachowania gładkości, sprężystości i elastyczności skóry są **witaminy A, C i E**. Witamina A redukuje proces rogowacenia naskórka, a także stymuluje komórki do odnowy. Jej źródłem (w postaci retinolu i keratenoidów) są m.in. ryby morskie, oleje roślinne czy szpinak. Brak witaminy C blokuje syntezę kolagenu, który jest jednym z podstawowych elementów budujących skórę. Dzięki niemu komórki skóry są odnawiane. Głównym źródłem witaminy C są oczywiście owoce cytrusowe. Witamina E pobudza metabolizm tkanki łącznej oraz posiada silne właściwości antyutleniające. Skutecznie chroni warstwę lipidową naskórka. Jej głównym źródłem są migdały, tłuste ryby, orzechy, oleje tłoczone na zimno czy pełnoziarniste produkty zbożowe.

Bardzo ważne dla dobrej kondycji skóry, zwłaszcza zimą, są również **witaminy z grupy B** –biotyna, witamina B3, B5 i B2. Aby przeciwciała łuszczeniu się skóry, jej stanom zapalnym, pękaniu oraz nadmiernemu rogowaceniu naskórka należy wzbogacić dietę warzywa strączkowe czy produkty pełnoziarniste, będące źródłem tej grupy witamin.

Wzmocnieniu naczynek służy **rutyna, flawonoidy i witamina K**. Ich niedobór w połączeniu z awitaminozą wspomnianej witaminy C przyczynia się do powstawania tak zwanych pajączków. Źródła rutyny w żywności to: aronia, bez czarny, mięta. Flawonoidy znajdują się w: czerwonym winie, czarnym bzie, jabłkach, wiśniach, winogronach. Źródła witaminy K to: brokuły, rzepa, natka pietruszki, botwinka, brukselka, jarmuż, szpinak, sałata, kapusta, awokado.

**Woda i kwasy tłuszczowe**

Kiedy w organizmie zaczyna brakować wody w pierwszej kolejności wykorzystuje on zapasy zgromadzone w naskórku i w skórze właściwej. W konsekwencji skóra staje się sucha i szorstka oraz stopniowo traci elastyczność. Dlatego tak ważne jest dostarczanie organizmowi **wody**. Do funkcjonowania płaszcza hydrolipidowego skóry potrzebne są również **kwasy tłuszczowe omega 3 i omega 6**. Znajdują się one przede wszystkim w tłustych rybach morskich, tranie, pestkach dyni, orzechach, olejach tłoczonych na zimno – lnianym i rzepakowym. Proporcja kwasów omega 3 do omega 6 nie powinna być wyższa niż 1:5.

Zimą oprócz codziennej pielęgnacji warto postawić również na profesjonalne zabiegi. Dr Ewa Berlińska poleca na ten czas Cosmelan i mikrodemabrazję. A dla chcących nie tylko chronić i wzmacniać skórę, ale również ją upiększać poleca osocze bogatopłytkowe oraz nawilżanie i delikatne modelowanie ust.

Więcej informacji na <http://www.evacure.co.uk>