

## ЖАРКИЙ СПОР

КАК **ЗАЩИТИТЬСЯ** ОТ СОЛНЦА, ЧЕМ **ВОССТАНОВИТЬ** КОЖУ ПОСЛЕ ЗАГАРА И **ЧТО ДЕЛАТЬ**, ЕСЛИ ВСЕ-ТАКИ ОБГОРЕЛА, – ВОТ ОТВЕТЫ НА ТРИ ГЛАВНЫХ ВОПРОСА ПЛЯЖНОГО СЕЗОНА.



НАШИ ЭКСПЕРТЫ:



**ВИКТОРИЯ ФИЛИМОНОВА**, ВРАЧ-ДЕРМАТОЛОГ, КОСМЕТОЛОГ, ТРИХОЛОГ, ЛАЗЕРО-ТЕРАПЕВТ, АВТОР БЛОГА @DR\_VIKI



**ХАВЬЕР ЛОПЕС-КАСЕРО**, КОСМЕТОЛОГ, WELLNESS-КООРДИНАТОР SNA WELLNESS CLINIC

### СОЛНЦЕЗАЩИТА



#### ВЫБОР

Химические или физические фильтры? Дилемму уже решили за тебя: в большинстве продуктов используются комбинированные. Химические незаметны и легко распределяются, однако начинают терять эффективность сразу после нанесения. Физические безопасны, но могут выбеливать кожу. А в паре они дают и надежный эффект, и комфорт.



#### СОСТАВ

Часть лучей добирается до кожи даже через санскрин, запуская образование свободных радикалов. На этот случай в средстве должны быть антиоксиданты, например, витамины Е и С, экстракты розмарина и зеленого чая. Будь внимательна: некоторые эфирные масла способны, наоборот, усилить солнечный ожог. Среди них – бергамот, грейпфрут, горький апельсин, лимон и лайм.



#### ПРИМЕНЕНИЕ

Наносить средства нужно за 15-20 минут до выхода из дома равномерным слоем. Текстура не принципиальна: крем, спрей, стик или масло – ориентируйся на свой комфорт. Но помни, что косметика с УФ-защитой плотнее обычной, поэтому смывай ее в два этапа.

### НЕ НАВРЕДИ

СРЕДСТВА С SPF ДОЛЖНЫ БЫТЬ БЕЗОПАСНЫ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ТЕБЯ, НО И ДЛЯ ПРИРОДЫ: НЕКОТОРЫЕ КОМПОНЕНТЫ РАЗРУШАЮТ КОРАЛЛЫ И ПРОВОЦИРУЮТ РЕПРОДУКТИВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ У РЫБ И МОЛЛЮСКОВ. ИЩИ НА УПАКОВКЕ НАДПИСИ «REEF SAFE» ИЛИ «REEF FRIENDLY» И СЛЕДИ, ЧТОБЫ В ПРОДУКТАХ НЕ БЫЛО ОКТОКРИЛЕНА, ЭТИЛГКСИЛ-МЕТОКСИЦИННАМАТА, ОКСИБЕНЗОНА, ОКТИНОКСАТА И АВОБЕНЗОНА.



1. КРЕМ EXPERT SUN SPF50+, SHISEIDO, 3305 РУБ.
2. КОМПАКТНАЯ КРЕМ-ПУДРА EAU THERMALE SPF30, URIAGE, 1650 РУБ.
3. КРЕМ-МУСС SUN SECURE BLUR SPF50+, SVR, 1997 РУБ.
4. МОЛОЧКО ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА WATERLOVER SUN MILK SPF30, BIOTHERM, 2900 РУБ.

## УХОД ЗА КОЖЕЙ



### УВЛАЖНЕНИЕ

В теплый сезон любой тип кожи становится на уровень жирнее, поэтому делай упор на увлажняющие и антиоксидантные продукты с легкой текстурой – они должны составлять 80% от всего твоего ухода. Оставшиеся 20% можно «отдать» питательным продуктам.



### ОЧИЩЕНИЕ

Этот пункт сейчас нужно «усилить»: минимум дважды в день умывайся, а затем наноси тоник. Используй скрабы с круглыми нежесткими частицами, но не пытайся ими бороться с шелушениями – так ты сильнее травмируешь кожу. Лучше вооружись мягким кислотным пилингом, скатками или очищающими масками с углем.



### СТОП-ЛИСТ

Считается, что кислоты, ретиноиды и витамин С не дружат с солнцем. Отчасти это так: если ты использовала средства с ними курсом, то сейчас его лучше закончить. А вот если они – основа твоего ухода, назначены косметологом и имеют стабильную формулу, которая устойчива к солнцу, то отказываться от них не стоит.



## МИФЫ ОБ УФ-ЗАЩИТЕ

### «ДВА СРЕДСТВА С SPF – В ДВА РАЗА ЛУЧШЕ»

Эффект обеспечивает средство с наибольшим фактором защиты, так что один продукт с SPF40 лучше, чем два по 20.

### «КРЕМ ЭФФЕКТИВНЕЕ СПРЕЯ»

При равномерном нанесении они работают одинаково, однако достичь этого проще с кремом: его видно.

### «НАМАЖУСЬ – И В БАСЕЙН!»

Только осторожно: при контакте с хлором безопасный фильтр авобензон становится токсичным.

### «ПУДРА С SPF – И НИКАКОГО КРЕМА»

Увы, пудра обычно не дает больше SPF20, если наносить ее тонким слоем, а не до эффекта маски.

### «УТРОМ НАНЕСЛА – ДО ВЕЧЕРА ХВАТИТ»

Солнцезащиту необходимо обновлять каждые 1,5 часа. А в случае с отпуском – после каждого купания.

### «ПРИНИМАЮ ВИТАМИН D ТОЛЬКО ЗИМОЙ»

Он нужен круглый год: чем выше его уровень, тем лучше собственная защита кожи от УФ-лучей. Сдай анализы и при дефиците продолжи курс.



1. МАСЛО ДЛЯ ТЕЛА ПОСЛЕ ЗАГАРА GOLDEN TAN MAXIMIZER, LANCASTER, 3099 РУБ. 2. ОЧИЩАЮЩИЙ БАЛЬЗАМ PRO-COLLAGEN CLEANSING BALM, ELEMIS, 4220 РУБ. 3. РАЗГЛАЖИВАЮЩАЯ МАСКА-ПИЛИНГ MILK & PEEL MASK, ERBORIAN, 2790 РУБ. 4. ОСВЕЖАЮЩИЙ ГЕЛЬ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ AQUA RÉOTIER, L'OCITANE, 2190 РУБ. 5. ЭКСПРЕСС-КРЕМ РЕГЕНЕРИРУЮЩИЙ SOFT REPAIRING CREAM, EGIA, 5930 РУБ. 6. СПРЕЙ-МИСТ ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ SESPANTHENOL, SESDERMA, 3190 РУБ. 7. АМПУЛЫ ALOE VERA, ARCAVA, 2700 РУБ. 8. ТКАНЕВАЯ МАСКА PEPTIDE SYN-AKE RETINOL, SHARY, 120 РУБ.

????CREDITS

????CREDITS

## ПОСЛЕ ЗАГАРА



### ПРОФИЛАКТИКА

Проще предотвратить повреждения от ультрафиолета, чем бороться с последствиями. Не пренебрегай головными уборами и поддерживай уровень увлажненности кожи: в таком состоянии она более устойчива к лучам. Кстати, под водой тоже можно обгореть. Бассейн или море работают как большая линза, поэтому перед погружением нанеси средство с SPF50.



### ЭКСТРЕННЫЕ МЕРЫ

Все-таки обгорела? Откажись от любого механического воздействия – скрабов, щеточек, массажеров и мочалок. И для лица, и для тела работает один прием: несколько

дней подряд наноси успокаивающие маски или гели с антиоксидантами, алоэ, календулой или пантенолом. Хорошо справляются и аптечные мази, например, «Радевит» и «Метилурацил». После того, как кожа заживет, можно дополнительно сделать процедуры Cryolift, Dermadrop или безинъекционную мезотерапию.



### ПИГМЕНТАЦИЯ

Наберись терпения: сейчас агрессивные продукты и процедуры могут только усугубить проблему. Подожди, когда солнце не будет таким активным. Дома помогут кислоты, ретиноиды и антиоксиданты, но при выраженных пятнах лучше записаться к косметологу на лазерную шлифовку или профессиональный пилинг.

## ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ЖАРКОЙ ПОГОДЫ



### KEEP LOOKING

#### ГЛУБОКОЕ ОЧИЩЕНИЕ СРАСТИТЕЛЬНЫМИ ЭКСТРАКТАМИ JOELLE CIOCCO

Соедини три этапа очищения и четыре шага ухода – получишь сияющий тон и увлажненную кожу без излишков себума. 11 000 руб.

### AGING

#### CONTROL

#### БАНДАЖНЫЕ ОБЕРТЫВАНИЯ AROSNA

Экспресс-процедура, которая за один раз уменьшает тело на размер: выводит излишки жидкости и уменьшает целлюлит. 7000 руб.

### LUME21

#### БЕЗЫНЪЕКЦИОННАЯ МЕЗОТЕРАПИЯ НА АППАРАТЕ DERMADROP

Аппарат «вбивает» в кожу микрокапсулы сыворотки. Никакой реабилитации – можно сразу лететь на встречу или вечеринку. От 5650 руб.