

Як доглядати за шкірою взимку?

Головне взимку – це зволоження та живлення шкіри. У холодний сезон шкіру сильно сушить, і вона не отримує потрібних вітамінів. Наприклад, **вітамін D** відповідає за еластичність та «живий» вигляд шкіри. Взимку його можна компенсувати кремами з ніацинамідом або церамідами, які зменшують сухість. Важливу роль відіграє і харчування: жирна риба, яєчні жовтки, твердий сир, молоко та йогурти.

Вітамін A (ретинол) відповідає за регенерацію, гладкість і загоєння. Холод знижує природне відновлення шкіри, тому його можна замінити сироватками з ретинолом, ретинальдегідом або більш м'якими аналогами – бакуціолом. З продуктів це морква, гарбуз, батат, шпинат, печінка та вершкове масло.

Вітамін E – це антиоксидант. Взимку його стає менше, бо шкіра втрачає багато вологи, а судини стискаються від холоду. У результаті з'являється сухість і лущення. Компенсувати його можна кремами чи маслами з вітаміном E, а з їжі – горіхами (мигдаль, фундук), насінням соняшника, авокадо, рослинними оліями (оливкова, соняшникова) та шпинатом.

Вітаміни групи B, особливо B2, B3 (ніацин) і B7 (біотин), потрібні для підтримання бар'єрної функції шкіри, зволоження та зменшення почервоніння. Узимку їх часто бракує, тому шкіра стає сухою та подразненою. Компенсуємо це ніацинамідом (вітамін B3) – він особливо корисний узимку, бо зменшує сухість і почервоніння. З продуктів це яйця, гречка, курка, індичка, цільнозерновий хліб, банани, горіхи та молочні продукти.

Вітамін C взимку також зменшується через нестачу свіжих фруктів та овочів. Через це погіршується сяйво шкіри, повільніше загоюються дрібні пошкодження й можуть з'являтися почервоніння. Компенсуємо його сироватками з 10–20% вітаміну C, а взимку краще вибирати стабільні форми (SAP, MAP). З продуктів – цитрусові (апельсини, мандарини, грейпфрут), квашена капуста, болгарський перець, броколі, чорна смородина, обліпіха.

Також не забуваємо про щоденне використання SPF-крему. Це важливо, і ось чому:

1. **UV-промені проходять крізь хмари** навіть коли темно й похмуро, шкіра отримує до 80% ультрафіолету.
2. **Сніг відбиває сонце й посилює його дію** майже вдвічі, що збільшує ризик пігментації.
3. **УФ-промені старять шкіру**: провокують зморшки, сухість і втрату пружності – це працює цілий рік.
4. **Після кислот, ретинолу та скрабів** шкіра стає чутливішою до сонця, тому SPF обов'язковий.
5. **Пігментні плями взимку теж з'являються**, бо UV-A промені однакові влітку й взимку.

Доглядати за шкірою легко – головне виконувати базові потреби, щоб зберегти свою молодість і красу.