

Гляжу на кожу, будто в зеркало

Как внутренние сбои организма отражаются на внешности

Весна радует нас возможностью подставить лицо теплему солнышку, позволить ветерку освежить тело, уставшее за зиму от тяжелых многослойных одежд. Однако весеннее настроение часто омрачается проблемами с кожей, которые обостряются именно в эту пору года.

Весенние беды кожи

По весне хочется выглядеть особенно свежо и привлекательно, но состояние кожи обычно не дает повода для оптимизма. В зеркале мы видим бледное лицо с тусклой, зачастую шелушащейся кожей, на которой отчетливо проявляются мелкие морщины, веснушки и пигментные пятна, да к этим неприятностям нередко добавляется угревая сыпь.

К сожалению, чаще всего весенние проблемы с кожей возникают у женщин. Ученые объясняют этот факт гормональным сбоем в организме, при котором изменяется уровень женских гормонов – эстрогена и пролактина.

Почему именно весной?

Среди основных причин возникновения весеннего гормонального сбоя ученые называют увеличение светового дня и повышение солнечной активности, авитаминоз и ослабление организма, в связи с чем обостряются многие хронические заболевания, нарушающие равновесие гормонов.

Нарушение гормонального фона часто объясняется стрессами, увлечением диетами, при которых происходит значительное колебание веса, бесконтрольным приемом противозачаточных средств. Причиной нарушения баланса гормонов может быть подростковый возраст, беременность или период менопаузы.

Эстроген и кожа

Эстроген – один из ключевых гормонов женского организма, а поэтому любой сбой в здоровье женщины нарушает прежде всего баланс его выработки. Эстроген выполняет в женском организме множество важных регулирующих функций, некоторые из которых напрямую связаны с внешним видом кожи.

Так, под влиянием эстрогена находится деятельность фибробластов – клеток, отвечающих за строительство коллагеновых волокон и упругость кожи. Эстроген регулирует работу сальных желез, отвечает за удержание влаги в клетках. Вот почему нарушение выработки этого гормона приводит к сухости кожи и слизистых оболочек, появлению морщин и угревой сыпи.

Если же происходит сбой в продукции пролактина, мы становимся раздражительными и жалуемся на необоснованную прибавку в весе.

Нарушение гормонального фона – непростая проблема, которую приходится решать комплексно, укрепляя внутренние силы организма и одновременно приводя в порядок его зеркало – нашу кожу.

Как укрепить организм в межсезонье

Даже если вы всю зиму принимали витамины, с приходом весны настала пора пересмотреть приоритеты: сейчас организм особенно нуждается в витаминах А и Е – сильнейших природных антиоксидантах, стимулирующих обменные процессы в клетках кожи, а также группы В (особенно В₂, В₃, В₆, без которых не справиться с шелушением и угревой сыпью).

Как бы ни хотелось в преддверии лета добавить фигуре стройности, лучше отказаться от жестких диет, с которыми ослабленный после зимы организм не в силах справиться. Помните, что нерациональное питание в первую очередь отражается на состоянии кожи. Добавьте в ежедневное меню побольше свежей зелени, богатой ценными для кожи витаминами и микроэлементами. А вот пищи с острым вкусом лучше избегать, поскольку она провоцирует усиленное выделение кожного сала.

Маски, мы вас знаем!

Чистота и свежесть кожи весной во многом зависит от грамотного ухода. В эту пору года ей особенно не хватает влаги и витаминов, запасы которых истощились за долгую зиму, поэтому она выглядит вялой и бледной. Восстановить гладкость и нежность кожи помогут маски с натуральными ингредиентами: растертые ягоды черной смородины избавят от веснушек и пигментных пятен, маска из капустных листьев уменьшит выделение кожного сала, маска на основе отвара из одуванчиков освежит и тонизирует кожу.

Очищение кожи весной должно быть очень тщательным, но щадящим, поскольку жесткие пилинги могут травмировать истончившуюся за зиму кожу. Для ухода выбирайте увлажняющие средства с содержанием гиалуроновой кислоты, натуральных масел жожоба, авокадо, виноградных косточек. Если кожа покрыта гнойничковой сыпью, пользуйтесь для очищения противовоспалительными гелями с экстрактом алоэ.

Не забывайте при выходе на улицу наносить солнцезащитный крем, чтобы избежать нежелательной пигментации.

Фитотерапия в помощь коже

Если причиной весенней грусти перед зеркалом стала сухая, блеклая, дряблая кожа с веснушками и прыщиками, врачи советуют не спешить хвататься за таблетки или дорогие косметические средства, а обратить внимание на фитотерапию: целебные травы, травяные сборы и растительные масла. Природные средства вполне способны справиться с проблемами жирной кожи, приостановить стремительное старение сухой кожи, продлить ее естественную красоту и молодость.

Некоторые из нас самостоятельно заготавливают травы летом, кое-кто пользуется травяными сборами, приобретенными у местных травниц, а можно обзавестись нужным фитосредством в аптеке. И не только сушеными травами, но и настоями, мазями, чаями, лосьонами на растительной основе, а также эфирными и растительными маслами.

Какие травы для кожи лица выбрать?

– увлажняют и питают сухую кожу, тонизируют и разглаживают мелкие морщинки мята, лепестки пиона, ромашка лекарственная, мать-и-мачеха, полевой хвощ, липовый цвет;

– отбеливают веснушки и пигментные пятна одуванчик, петрушка, ягоды земляники, смородины;

– снимают воспаление, сужают поры, борются с жирным блеском кожи шалфей, череда, кора дуба, чистотел, крапива, календула, земляничный лист, корневище лапчатки.

Чем помогут растительные масла?

Масло зародышей пшеницы – осветляет веснушки и пигментные пятна, матирует кожу;

масло шиповника – тонизирует кожу лица, незаменимо для ухода за усталой, дряблой, увядающей кожей;

абрикосовое косточковое масло – увлажняет и питает чувствительную кожу, убирает морщинки вокруг глаз;

масло авокадо – борется с шелушением кожи, обладает противовоспалительными свойствами;

масло жожоба – придает коже эластичность, защищает от вредных УФ-лучей активного солнца;

масло виноградных косточек – сужает поры, избавляет от гнойничковой сыпи, повышает упругость кожи;

С приходом весны человеческому организму свойственно испытывать недостаток сил и снижение активности, поэтому нужно немножко помочь ему сбалансировать ресурсы. Результат не замедлит порадовать вас приливом энергии и сияющей здоровьём внешностью.

Подготовила **Светлана Терехова**