

10



ЛЮБОВЬ МАЗИТОВА,

дерматовенеролог, трихолог,
академик Европейской академии
естественных наук



ЕЛЕНА ТЕПЛИКОВА,

врач-дерматолог, косметолог
центра косметологии
Sweet Beauty

БЬЮТИ-ОШИБОК

ВЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАЕТЕ ШАМПУНЬ И НАНОСИТЕ КРЕМ? МЫ СОБРАЛИ САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ. ПОСМОТРИТЕ – ЭТО НЕ ПРО ВАС?

текст: Светлана Герасева

ОШИБКА 1

Покупать шампунь от выпадения волос.

Шампунь на выпадение волос не влияет. Это не лечебный препарат, он должен всего лишь хорошо очищать волосы от пыли и отмерших чешуек. Выбирать шампунь нужно по типу волос и кожи головы (обычно эти параметры совпадают). Определить свой тип несложно. При жирной коже волосы выглядят сальными через 10–12 часов после мытья. Если они сухие, у них характерная ломкая структура. Нормальные волосы встречаются реже. Они обычно прилично выглядят 3–4 дня и не доставляют особых хлопот.

ОШИБКА 2

Мыть волосы реже, чтобы «не травмировать» волосы.

Мыть волосы нужно сразу, как вы заметили, что они стали несвежими. В коже головы много сальных желез. Очень важно, чтобы они не закупоривались, потому что это может спровоцировать появление перхоти. Мыть голову раз в два дня – стандартная практика для жительницы большого города.

ОШИБКА 3

При выпадении волос уповать на репейное масло.

Потерю волос могут провоцировать разные факторы, на которые репейное масло вообще никак не влияет. В том числе, например, на токсоплазму, простейшего паразита, которым можно заразиться от милых кошечек или собак. Когда токсоплазма свирепствует, иммунитет снижается и начинаются проблемы с кожей и волосами. Поэтому, если шевелюра редет, есть смысл сдать анализы, которые помогут определить наличие токсоплазмоза.

**ОШИБКА 4**

Есть много мяса, чтобы волосы были гуще.

«Вижу на практике, что употребление мяса в большом количестве никак не сказывается на здоровье волос, – говорит Любовь Мазитова. – Для волос полезны специи – имбирь, горчица, васоби. Горький шоколад, по несколько квадратиков каждый день. Компоты из сухофруктов, отвар шиповника, гречневая и пшенная каши. А также фасоль, чечевица, кедровые и грецкие орехи как источники растительного белка».



ОШИБКА 5

Верить, что красить волосы вредно.

Раньше краска содержала аммиак и перекись водорода. Из волоса сначала вытравливали собственный пигмент, а затем окрашивали в нужный цвет. Цвет в итоге получался «как на коробке», был исключительно стойкий, но волосы портились, становились ломкими, а кожа головы пересушивалась. Сейчас у колористов другой подход и новые техники, позволяющие максимально сохранить структуру волоса и щадяще воздействующие на кожу головы. Аммиак и перекись заменили этаноламином, который не так агрессивен, начали добавлять в краски масла и растительные экстракты. В итоге цвет получается менее стойким, не «один в один», зато волосы остаются здоровыми. Кроме того, некоторые красители дают лечебный эффект – например, помогают устранить себорею.



ОШИБКА 6

Смывать макияж обычным мылом.

«Лучшее средство для снятия макияжа – мицеллярная вода, – говорит врач-дерматолог Елена Тепликова. – Мыло использовать не стоит, оно сушит и стягивает кожу. Оптимальный алгоритм очищения вечером – мицеллярная вода или бифазное средство для снятия макияжа, далее гель или пенка для умывания и тоник по типу кожи.»

ОШИБКА 7

Наносить ночной крем перед сном.

Для того чтобы крем выполнил свою функцию, нужно наносить средство за 30 минут до сна. Если кожа возрастная, то идеальный вечерний уход должен состоять из сыворотки и крема. Действуем так: очищение лица, сыворотка. Даем средству 15–20 минут на то, чтобы впиталось, и наносим крем. Ждем еще полчаса, прежде чем лечь в постель.



ОШИБКА 8

Бояться, что тональный крем портит кожу.

Дешевый некачественный крем действительно может быть камедогенным (то есть закупоривать поры и провоцировать акне). Но качественные средства такого эффекта не дают, если сочетаются с ежедневным очищением кожи. Современные тональные кремы совмещают в себе функции сразу нескольких средств, например, содержат SPF-фактор и активные вещества (например, цинк или салициловую кислоту), которые помогают при кожных заболеваниях. Их можно использовать каждый день без вреда для кожи.

ОШИБКА 9

Колоть ботокс.

«Однозначный тренд современной косметологии – «живое» лицо, а не перетянутая кожа без единого бугорка, – объясняет Елена Тепликова. – Стоит подумать о курсе лимфодренажного массажа, который прекрасно нормализует мышечный тонус лица. Обратите внимание на кремы с фитоэстрогенами и патчи с пептидами, эти средства помогут уменьшить «гусиные лапки» у глаз. С неглубокими морщинами отлично справляется биоревитализация, а легкие филлеры на основе гиалуроновой кислоты корректируют и более заметные возрастные изменения.»

ОШИБКА 10

Считать, что никакие маски не сравнятся с пластикой.

«Есть особые маски для лица, которые дают моментальный антиэйдж-эффект, мы называем их "маски для Золушки", – говорит Елена Тепликова. – В их состав входит аминокислота аргинин, за счет чего мышцы лица сокращаются и лицо выглядит более гладким и свежим. Однако такими масками не стоит увлекаться, оставьте их для особых случаев. Один раз в месяц – идеальный вариант.» ■

