

LOOK

ТО ЛИ СНЕГ, ТО ЛИ ЗНОЙ:

*заботимся о коже
вовремя бега*

ТЕКСТ *Катя Моисеева*

РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ
RUN MAGAZINE *Катя Моисеева*
ПОГОВОРИЛА С КОСМЕТОЛОГОМ
Викторией Клишко О ТОМ,
КАК ЗАЩИТИТЬ КОЖУ ВО ВРЕМЯ
БЕГА

53

LOOK — ЗАБОТИМСЯ О КОЖЕ ВО ВРЕМЯ БЕГА



Катя Моисеева РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ RUN MAGAZINE, УВЛЕЧЕННАЯ БЕГУНЬЯ, ОЧАРОВАТЕЛЬНАЯ МОЛОДАЯ МАМА ДВУХ МАЛЬЧИКОВ, ФОТОГРАФ, АВТОР БЛОГА WWW.RUNNINGDEPENDENCE.COM. КАТЯ ТРЕНИРУЕТСЯ ПОЧТИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. ЧТОБЫ СОХРАНЯТЬ СВЕЖЕСТЬ И СИЯНИЕ КОЖИ, НЕОБХОДИМО ОБЕРЕГАТЬ ЕЕ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ АГРЕССИВНОЙ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ. КАТЯ НАШЛА ДЛЯ НАС КОСМЕТОЛОГА, КОТОРЫЙ ЗНАЕТ, О ЧЕМ ГОВОРИТ, ТАК КАК САМ РЕГУЛЯРНО БЕГАЕТ.

ВИКТОРИЯ КЛИШКО ОТВЕТИЛА НА ВОПРОСЫ
НАШЕГО РЕДАКТОРА

❶ *Какие факторы внешней среды негативно влияют на нашу кожу во время занятий спортом?*

Среди агрессивных факторов, которые мы встречаем не только на стартах, но и в обычной жизни, можно выделить солнце, ветер, мороз и пыль.

❷ *Какие процедуры можно и нужно сделать уже сейчас, перед пиком бегового сезона и активного солнца?*

Это зависит от пола и возраста бегуна, типа кожи и имеющихся недостатков, таких как пигментные пятна, сосудистая сетка, морщины.

Одной из самых важных процедур, вне зависимости от всего вышеперечисленного, является чистка лица. Ее цель — глубоко

очистить кожу от имеющихся загрязнений и предотвратить появление высыпаний. Бегунам с жирной или комбинированной кожей рекомендовано проводить чистку не реже чем раз в 2 месяца.

Немаловажным является глубокое увлажнение кожи. Во время интенсивных и длительных беговых тренировок вместе с потом мы теряем воду, жирные кислоты, витамины, аминокислоты, ионы натрия, калия, хлора, кальция, магния, фосфора, йода, меди, марганца, железа и многие другие компоненты, что приводит к потере тонуса кожи. Поэтому не забывайте про питьевой режим, используйте до, во время и после тренировок термальную воду (La Roche Posay, Avene), увлажняющие кремы и сыворотки.

❶ *Какую угрозу несут агрессивные факторы внешней среды?*

Если говорить о солнце, то распространено заблуждение, что оно опасно только в летнее время. На самом деле круглый год в дневное время, на свежем воздухе и в помещении солнечный свет оказывает негативное воздействие на кожу. Это приводит к раннему фотостарению, пигментации, истончению и сухости кожи, появлению сосудистой сетки, «гусиных лапок» вокруг глаз, межбровных морщин и морщин на лбу, когда мы щуримся от яркого света.

Существует 2 типа солнечных лучей: UVA и UVB. Первые, проникая в дерму, снижают количество коллагена и эластина в коже, вторые ответственны за наш загар, а также за солнечные ожоги и возникновение рака кожи.

Второй агрессивный фактор — мороз, который приводит к сухости кожи, шелушению, образованию сосудистой сетки, обморожению. Сухой воздух также вызывает обезвоживание кожи и трещины на губах. Снег и ветер — причина раздражения кожи, которое делает ее гиперчувствительной и склонной к аллергиям.

❷ *Какие способы защиты от негативных факторов существуют?*

Избежать последствий прямого солнечного воздействия поможет защитный крем с SPF 30–50, которым необходимо пользоваться вне зависимости от времени года и погоды.

Наносить солнцезащитный крем необходимо за 20–30 минут до выхода на пробежку поверх вашего основного ухода (очищающего средства, тоника, крема).

Если вы планируете тренировку на морозе, то используйте кремы более жирной основы или кремы для защиты гидролипидной мантии. Например, крем La Roche Posay из серии Lipikar.

Чтобы помочь коже справиться с сухостью, ее нужно увлажнять. Применяйте кремы и сыворотки на основе гиалуроновой кислоты. В косметологических клиниках и салонах можно воспользоваться глубоко увлажняющими профессиональными уходами с коллагеном, водорослями. Для восстановления водного баланса кожи рекомендую курсы мезотерапии или биоревитализации.

Если мы говорим о длинных дистанциях, таких как марафон или ультрамарафон, боюсь, что ни один крем не сможет защитит от палящего солнца, особенно если старт в пустыне, в горах или в степи. Частенько приходится поливаться или умываться водой, а иногда даже плавать в фонтанах, чтобы немного остыть.

В данном случае необходимо использовать дополнительные средства защиты. Хорошие очки, козырек или кепка станут отличными помощниками в этом деле.

❸ *Какие косметические линейки для домашнего использования ты могла бы рекомендовать?*

В настоящее время ассортимент таких средств очень велик. Лучшее всего доверить выбор вашему специалисту. Это особенно актуально для людей с гиперчувствительной кожей, которым противопоказаны средства с агрессивными компонентами. Я отдаю предпочтение кремам аптечной серии La Roche Posay, Bioderma, Avene или профессиональной косметике Ultracuticals, iS Clinical, DermaQuest, Babor, Wave.

❹ *Зачем нужна термальная вода?*

В состав термальной воды, помимо самой воды, входит много элементов, восстанавливающих минеральный баланс кожи. Например, кремний, кальций и магний, которые участвуют в синтезе коллагена. Термальной водой можно пользоваться во время тренировки и после.

❺ *Есть ли универсальные средства SOS-защиты для кожи?*

Хм, сложный вопрос. Все индивидуально. Например, у меня в рюкзаке всегда есть Бепантен крем, термальная вода, крем для рук и гигиеническая помада.

❻ *Какие варианты первой помощи можно предложить, если загорелась уже поздно и солнечный ожог налицо?*

Хороший совет — всегда брать с собой крем с пантенолом. Пер-

вое, что следует предпринять — это очистить кожу и нанести Бепантен. А затем пользоваться восстанавливающими кремами и масками, например, маской Natura Bisse с водорослями.

“*Избежать последствий прямого солнечного воздействия поможет защитный крем с SPF 30–50, которым необходимо пользоваться вне зависимости от времени года и погоды*”

❶ *Без каких средств по уходу за кожей нельзя обойтись в домашних условиях?*
Назову TOP-5 средств:

1 Прежде всего это тщательное очищение (гели, пенки, муссы). Я люблю средства с АНА-кислотами (гликолевой, салициловой, молочной). Они обладают кератолитическим эффектом, то есть заставляют верхний слой кожи постоянно обновляться. Препятствуют образованию комедонов (черных точек), регулируют работу сальных желез, делают кожу более сияющей.

2 Тонизация. Можно выбрать любой лосьон и тоник по типу кожи.

3 Сыворотка — важный компонент ухода. Она имеет более жидкую основу, чем крем, а следовательно, проникает в более глубокие слои кожи. Выбор сыворотки зависит от типа кожи, возраста и проблем, которые есть на лице. Например, людям с тонкой кожей и пигментными пятнами я рекомендую сыворотку с витамином С. Она является мощным антиоксидантом, борется с фотостарени-

ем, препятствует образованию пигментных пятен, участвует в синтезе коллагена, делает кожу более плотной и сияющей.

4 Крем. Его выбираем по типу кожи и цене. Для мужчин я рекомендую более легкие текстуры — флюиды, лосьоны.

5 Крем для кожи вокруг глаз.

❷ *Меня всегда интересовало, чем отличается крем для лица от крема для кожи вокруг глаз?*

Кожа вокруг глаз в 4 раза тоньше остальной кожи лица. Здесь менее выражена подкожно-жировая клетчатка, мало сальных желез, и нередко затруднен венозный отток (это становится причиной отеков). Следовательно, эта зона лица нуждается в более правильном и деликатном уходе.

❸ *Требуется ли какой-то особый уход для кожи вокруг глаз, если ты бегаешь? Может, больше защитного крема наносить на места под очками?*

Во время бега на открытом воздухе наносить средства с SPF необходимо на все лицо, уделяя внимание области вокруг глаз, чтобы избежать появления пигментных пятен. После пробежки в солнечную погоду можно использовать специальные увлажняющие маски для зоны век или легкие увлажняющие флюиды и сыворотки.

❹ *Что, по-твоему, позволяет дальше оставаться молодыми, спортивными и красивыми, помимо косметологии?*

Прежде всего, восстановление после тренировок, полноценный семи-восьмичасовой сон, питьевой режим и здоровая диета. А еще хочу пожелать всем спортсменам личных побед, быстрых ног, красоты душевной и телесной. ❶