

Алексей Сабадырь



**СЕКРЕТЫ  
УВЛАЖНЕНИЯ  
И ЗАЩИТЫ КОЖИ  
ЗИМОЙ**

Алексей Сабадырь

**Секреты увлажнения  
и защиты кожи зимой**

«Издательские решения»

## **Сабадырь А.**

Секреты увлажнения и защиты кожи зимой / А. Сабадырь —  
«Издательские решения»,

Зима — это время, когда наша кожа сталкивается с суровыми испытаниями: холодный ветер, сухое отопление и дефицит солнечного света делают её уязвимой. Книга раскрывает практичные и научно обоснованные методы увлажнения, защиты и питания кожи в холодное время года. Вы узнаете, как подобрать средства под ваш тип кожи, укрепить её естественный барьер, защитить от внешних факторов и создать эффективный зимний уход. Читайте и превращайте холодные месяцы в возможность для сияния и здоровья вашей кожи!

# Содержание

Введение	6
Глава 1. Почему кожа страдает зимой	7
Глава 2. Типы кожи и зимний уход	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Секреты увлажнения и защиты кожи зимой

**Алексей Сабадырь**

*Иллюстратор Pixabay.com*

© Алексей Сабадырь, 2026

© Pixabay.com, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0069-8411-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Ридеро и автор не несут ответственность за информацию написанную в книге.  
Книга носит исключительно ознакомительный характер и не призывает к действию.  
Если у вас есть проблемы, обращайтесь к своему лечащему врачу.**

## **Введение**

Каждую зиму многие из нас замечают: кожа становится сухой, чувствительной, иногда появляются покраснения и шелушение. Эти проблемы не просто косметические — они отражают дисбаланс, вызванный внешними условиями и внутренними факторами организма.

В этой книге мы подробно разберём, почему кожа страдает зимой, как правильно увлажнять и питать её, и как защититься от влияния холодного воздуха, ветра и отопления. Мы будем рассматривать уход комплексно: от выбора подходящих средств и привычек до питания и образа жизни.

Вы научитесь создавать индивидуальный зимний ритуал ухода, который поможет сохранить здоровье, мягкость и сияние кожи даже в самые морозные дни. Эта книга предназначена для всех, кто хочет превратить зимний уход за кожей в простую, эффективную и приятную привычку.

## **Глава 1. Почему кожа страдает зимой**

Зимой наша кожа сталкивается с условиями, которые сильно отличаются от теплого сезона. Мороз, сухой воздух в помещениях, холодный ветер, резкая смена температур — все это создаёт стресс для кожи, нарушая её естественные функции. Чтобы эффективно ухаживать за кожей в холодное время года, важно понимать почему именно она страдает и какие процессы происходят на её поверхности и в глубинных слоях.

### **Влияние холодного воздуха**

Холодный воздух зимой содержит меньше влаги. Когда температура падает, воздух теряет способность удерживать водяной пар, и окружающая среда становится сухой. Это означает, что влага быстрее испаряется с поверхности кожи.

Кожа состоит из нескольких слоев, и верхний — эпидермис — отвечает за удержание воды и защиту от внешних факторов. При низких температурах эпидермис теряет эластичность, а его барьерная функция ослабляется. В результате кожа становится сухой, шелушится и теряет естественное сияние.

### **Сухое отопление и климатические контрасты**

Зимой мы проводим много времени в помещениях с центральным отоплением или кондиционерами. Такие системы поддерживают тепло, но значительно снижают влажность воздуха, иногда до 20—30%, в то время как для комфортного состояния кожи требуется около 40—60% влажности.

Эта разница между влажностью внутри и снаружи создаёт стресс для кожи. Она теряет влагу быстрее, чем успевает её восполнить. Добавьте сюда резкую смену температур при выходе на улицу — и кожа оказывается в состоянии постоянного «шока».

### **Потеря естественного кожного жира**

Кожа вырабатывает себум, который служит естественным барьером, удерживающим влагу и защищающим от внешних факторов. При низких температурах и сухом воздухе выработка себума замедляется.

Снижение кожного жира приводит к повышенной чувствительности: кожа быстрее реагирует на раздражители, становится стянутой и раздражённой. Особенно страдают участки с тонкой кожей — лицо, губы, область вокруг глаз.

### **Влияние ветра**

Холодный ветер действует как абразив: он не только охлаждает кожу, но и усиливает испарение влаги. Наиболее уязвимыми зонами являются щеки, нос и лоб — те участки, которые чаще всего остаются открытыми.

Ветер также повреждает микроциркуляцию в коже. Кровеносные сосуды сужаются, чтобы сохранить тепло, что ограничивает поступление кислорода и питательных веществ. В результате кожа теряет упругость и здоровый цвет, появляется сухость и покраснение.

### **Нарушение барьерной функции кожи**

Естественный барьер кожи — кислотная мантия и липидный слой — защищает от вредных факторов, удерживает влагу и предотвращает проникновение бактерий. Зимой этот барьер ослабляется из-за:

- потери влаги;
- снижения выработки кожного жира;
- воздействия холодного ветра и резких температур.

Когда барьер повреждён, кожа становится чувствительной, раздражённой и склонной к шелушению. Даже привычные косметические средства могут вызывать дискомфорт или аллергические реакции.

### **Роль внутренних факторов**

Проблемы с кожей зимой зависят не только от внешней среды. Внутренние факторы тоже играют большую роль:

— **Недостаток жидкости.** Зимой мы часто меньше пьем воду, считая, что в холоде не хочется. Это приводит к дегидратации кожи изнутри.

— **Недостаток витаминов и минералов.** В зимний период организм получает меньше свежих фруктов и овощей, что отражается на состоянии кожи. Особенно страдают витамины А, С и Е, а также омега-3 жирные кислоты.

— **Снижение физической активности.** Меньше движения — хуже кровообращение, меньше кислорода и питательных веществ доставляется к клеткам кожи.

### **Проблемы, возникающие зимой**

На основе всех перечисленных факторов можно выделить основные зимние проблемы кожи:

— **Сухость и шелушение** — самая распространённая проблема из-за потери влаги и снижения выработки себума.

— **Покраснение и раздражение** — результат повреждения барьерной функции и воздействия ветра.

— **Чувствительность** — кожа становится более реактивной к средствам ухода и косметике.

— **Появление трещин и обморожений** — особенно на губах, руках и носу, если не использовать защитные средства.

### **Почему важно действовать заранее**

Многие думают, что уход за кожей зимой — это просто увлажняющий крем. На самом деле, профилактика играет ключевую роль. Если заранее укрепить барьер кожи, обеспечить

достаточное увлажнение и защиту от ветра, вы сможете избежать большинства проблем, связанных с холодным сезоном.

Забота о коже зимой — это не роскошь, а необходимость. Понимание механизмов повреждения кожи поможет выбрать правильные средства и создать эффективный зимний ритуал ухода, о котором мы подробно поговорим в следующих главах.

Зима ставит перед кожей уникальные вызовы: сухой холодный воздух, ветер, резкие перепады температуры, сухое отопление и внутренние факторы организма. Все это приводит к потере влаги, снижению защитных функций, раздражению и чувствительности.

## Глава 2. Типы кожи и зимний уход

Каждая кожа уникальна, и универсальных рецептов для всех не существует. Правильный зимний уход зависит от типа кожи, её особенностей и потребностей. Чтобы защитить и увлажнить кожу в холодное время года, важно понять её тип и механизмы реакции на низкие температуры, ветер и сухой воздух. В этой главе мы подробно разберём классификацию кожи, её характеристики и индивидуальные стратегии зимнего ухода.

### Основные типы кожи

Кожа делится на несколько основных типов: нормальная, сухая, жирная, комбинированная и чувствительная. Каждый тип требует особого подхода, особенно зимой.

#### Нормальная кожа

- ровной текстурой, отсутствием заметных сухих или жирных участков;
- мягкой и упругой поверхностью;
- здоровым естественным блеском;
- отсутствием раздражений при смене климата.

**Особенности зимы:** Даже нормальная кожа может стать сухой из-за низкой влажности и ветра.

#### Советы по уходу зимой:

- Использовать лёгкие увлажняющие кремы с керамидными комплексами;
- Защищать лицо от ветра с помощью барьерных средств или масел;
- Продолжать пить достаточное количество воды, чтобы кожа не обезвоживалась изнутри.

#### Сухая кожа

- ощущением стянутости, особенно после умывания;
- шелушением и мелкими трещинками;
- матовым или тусклым цветом лица;
- склонностью к раздражениям.

**Особенности зимы:** Сухость усиливается из-за низкой влажности и отопления, кожа теряет эластичность и быстро теряет влагу.

#### Советы по уходу зимой:

- Использовать плотные питательные кремы на основе масел и гиалуроновой кислоты;
- Избегать горячей воды при умывании — она усиливает сухость;
- Включить в уход ночные маски и увлажняющие сыворотки;
- Защищать губы бальзамами с масляной основой.

#### Жирная кожа

- выраженным блеском, особенно в Т-зоне;
- расширенными порами;
- склонностью к акне и воспалениям;

— быстрой выработкой себума.

**Особенности зимы:** Многие думают, что жирной коже зимой увлажнение не нужно, но низкая влажность и холод могут вызвать обратный эффект: кожа может начать выделять ещё больше себума, пытаясь компенсировать потерю влаги.

#### **Советы по уходу зимой:**

- Использовать лёгкие увлажняющие гели или флюиды без масел;
- Не злоупотреблять очищением — агрессивные скрабы усиливают раздражение;
- Защищать кожу кремами с лёгкой текстурой, которые не забивают поры;
- Сыворотки с антиоксидантами помогут укрепить барьер кожи.

#### **Комбинированная кожа**

Комбинированная кожа сочетает зоны с разной активностью сальных желез:

- Т-зона (лоб, нос, подбородок) — жирная;
- Щёки и периферия лица — сухие или нормальные.

**Особенности зимы:** Зимний уход для комбинированной кожи — вызов, так как разные зоны требуют разных подходов.

#### **Советы по уходу зимой:**

- Использовать кремы с балансирующей текстурой: лёгкие на Т-зону, более питательные на сухие участки;
- Дважды в неделю применять увлажняющие маски на сухие зоны;
- Лёгкие тоники и сыворотки помогут поддерживать водно-липидный баланс.

#### **Чувствительная кожа**

- покраснениями и раздражениями;
- зудом или ощущением жжения при контакте с косметикой;
- склонностью к аллергическим реакциям;
- тонкой и легко травмируемой структурой.

**Особенности зимы:** Холод, ветер и отопление усиливают раздражение и сухость. Даже привычные средства могут вызывать дискомфорт.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.