



Главная страница / Красота / Тенденции /

28.11.2025 08:11

КАК НЕ РАСТЕРЯТЬ СИЛЫ В ПРЕДНОВОГОДНЕЙ СУЕТЕ?

Декабрь — самый сложный месяц года: подготовка к праздникам, корпоративы, завершение проектов. К этому времени многие уже испытывают усталость и снижение мотивации. Поэтому умный подход — распределить ресурсы заранее: начать заботиться о коже, настроении и энергии.



Pexels

Осенние изменения настроения и состояние кожи



Екатерина Савина

Екатерина Савина, клинический психолог семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family отмечает, что осенью организм перестраивается на «зимний режим»: сокращается световой день, падает уровень серотонина и повышается выработка мелатонина. Это приводит к утомляемости, снижению мотивации и повышенной тревожности. У людей с психическими и психосоматическими расстройствами такие изменения могут провоцировать обострения.

Сезонное аффективное расстройство чаще всего проявляется в октябре–ноябре. До 20–30% людей испытывают легкие осенние проявления депрессии, клинически выраженная депрессия встречается примерно у 4–6%.



Ученые в 2018 году установили, что повышенная активность фермента 11β HSD1 под воздействием психологического стресса приводит к увеличению уровня кортизола в коже и ухудшению функции кожного барьера. Стресс ухудшает восстановление барьера кожи, повышает потерю влаги. Именно поэтому так часто обостряются кожные заболевания.

Прогулки на дневном свете, умеренные физические нагрузки, поддержка социальных контактов, приятные ритуалы и регулярный сон — важные меры. Если симптомы сохраняются дольше двух недель или мешают работе и общению — нужно обратиться к психологу.

Поддержка барьера и сияние кожи

Когда организм испытывает сезонный стресс, кожа теряет упругость и свежесть. Сильный барьер — это фундамент сияния,

и укреплять его стоит именно осенью. По словам Юлии Виноградовой, специалиста по медицинской эстетике, косметика-эстетиста, консультанта, бизнес тренера ТМ Alga Spa: «Сияние кожи — естественный результат здорового барьера. Осенью особенно важно укреплять «цемент», который скрепляет клетки кожи и удерживает влагу, иначе кожа теряет свежесть и выглядит уставшей».



Юлия Виноградова

Церамиды, жирные кислоты и холестерин формируют полноценный липидный барьер, ниацинамид стимулирует синтез собственных церамидов, уменьшает воспаления, сужает поры и выравнивает текстуру. Пептиды поддерживают выработку коллагена и эластина. Гиалуроновая кислота — мощный увлажнитель; ее стоит наносить на слегка влажную кожу, а сверху

закрывать кремом с керамидами или маслами, чтобы удержать влагу.



Нейрокосметика и биохакинг становятся трендом. Пептиды нейромедиаторы, эндорфиноподобные молекулы и адаптогены помогают снизить реактивность кожи, поддерживают ее защитные механизмы и создают ощущение комфорта. В результате кожа не только защищена, но и выглядит яркой, свежей и отдохнувшей.

Профессиональный уход: обновление и питание кожи

Осенью особенно актуальны профессиональные процедуры, такие как химические пилинги, лазерное омоложение (в том числе гибридные лазеры, которые сейчас на пике популярности), биоревитализация и коллагенотерапия — особенно с учетом того, что эффект от них нарастает в течение нескольких месяцев. Как

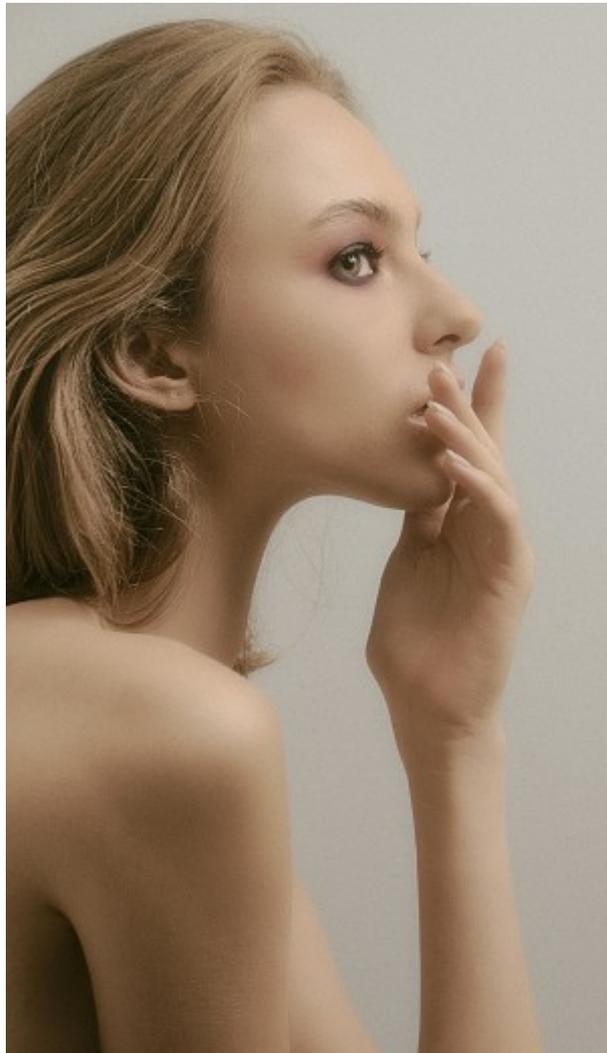
объясняет Екатерина Круглик, кандидат медицинских наук, врач-косметолог, главный врач сети VIP Clinic: «Химические пилинги стимулируют обновление клеток эпидермиса, выравнивают тон и делают кожу более гладкой и яркой. Лазерные процедуры улучшают микроциркуляцию, борются с пигментацией, следами постакне и первыми морщинами, а биоревитализация и мезотерапия обеспечивают глубокое питание и увлажнение за счет инъекций гиалуроновой кислоты и витаминов, стимулируют процессы регенерации и повышают эластичность кожи».



Екатерина Круглик

Осенью особенно эффективны так называемые «осенние протоколы» микроигльчатого радиоволнового лифтинга. Эти процедуры требуют более длительной реабилитации, но дают выраженный лифтинг-эффект, заметно обновляют кожу,

повышают ее упругость и создают эффект внутреннего сияния. Планирование процедур именно осенью позволяет к новогодним праздникам достичь максимального результата: кожа будет подготовлена, отдохнувшая и сияющая, а эффект процедур проявится полностью.



Сочетание разных процедур дает синергетический эффект. Например, курс пилингов, дополненный биоревитализацией или мезотерапией, усиливает обновление кожи и ее увлажнение. Лазерные технологии в комбинации с микроигльчатый лифтингом помогают одновременно работать с пигментацией и структурой кожи, создавая видимый результат и продлевая эффект молодости. Именно такой подход позволяет встретить Новый год с максимально сияющей и отдохнувшей кожей.

Питание с акцентом на сияние

Осенняя подготовка завершается вниманием к питанию. Полезные жиры — ключ к здоровой коже и гармоничное продолжение любого ухода. Сюда относятся семена и орехи, жирная морская рыба, нерафинированные растительные масла и авокадо. Они поддерживают липидный обмен и гормональный баланс, а их недостаток отражается на состоянии кожи. В то же время избыток жиров может приводить к накоплению жира в области живота и бедер, нарушению гормонального фона и повышению холестерина. В целом акцент на Low Carb протокол питания — то, что нужно для усиления эффекта косметических процедур.



«Добавьте к богатым жирам продуктам мясо, птицу, рыбу, морепродукты, зеленые некрахмалистые овощи, кисломолочные продукты с содержанием жира выше 5%. Кроме того, практика FMD-диеты приносит дополнительные плюсы: она помогает регулировать гормоны, поддерживает здоровый метаболизм, способствует клеточной регенерации и может усиливать естественное сияние кожи, позволяя достигать видимых результатов без экстремальных ограничений», — говорит Сергей Леонов, шеф-повар, основатель онлайн-академии здорового питания «ЗОЖигай», автор мастер-классов по anti-age кухне.



Сергей Леонов



Увлажняющая сыворотка для лица с гиалуроновой кислотой Hydra Therapy Serum, Aravia Laboratories



Крем с эффектом лифтинга для лица с комплексом пептидов, Name Skin Care



СКАЧАТЬ МЕДИАКИТ

РЕКЛАМА НА САЙТЕ

РЕКЛАМА В ЖУРНАЛЕ

РЕДАКЦИЯ