

# КОЖА И ВОЛОСЫ В ПОХОДЕ

Условно косметичку можно разделить на три части:

- ✓ базовая для любого похода и сезона
- ✓ базовая + холодный сезон
- ✓ базовая + теплый сезон



Что пригодится всегда:

-  Всё для гигиены: зубная паста, мыло, шампунь, средства женской гигиены, влажные и сухие салфетки.
-  Солнцезащитные средства для лица и открытых частей тела.
-  Базовые увлажняющие средства: нейтральный универсальный крем, гигиеническая помада.

В тёплое время года и в солнечных регионах потребуются:

-  Увеличенный запас солнцезащитного средства.
-  Средства для ухода за кожей после пребывания на солнце. Это увлажняющие кремы с высоким содержанием пантенола.
-  По потребностям – замена дезодоранта на антиперспирант и дезодоранты для обуви.
-  Средства от насекомых.

В холодное время года добавляем:

-  Питательный жирный крем для лица, возможно, сразу с солнцезащитой.
-  Гигиеническая помада с жирной текстурой.
-  Заживляющие средства от раздражений, трещин и обветриваний.

Самое важное – протестировать на переносимость, эффект и аллергические реакции любое средство, которое поедет с вами. Даже вполне безобидный пантенол может вызвать аллергическую реакцию.

## КАК ПОДГОТОВИТЬ КОЖУ К ПОХОДУ

- Профилактика заусенцев. Имеющиеся заусенцы аккуратно срезаем, не отываем.
- Обработка мозолей на ногах. Об аккуратной обработке мозолей на ногах надо позаботиться за неделю до выезда. За месяц до выезда можно воспользоваться педикюрными носочками – это маска-пилинг для удаления грубой кожи со стоп. Но эту процедуру нужно делать не позднее чем за месяц до выезда. Иначе кожа недостаточно окрепнет, и в походе вы её сотрёте.
- Очистка, питание и увлажнение кожи лица. Питательные и увлажняющие маски можно делать даже в утро выхода на маршрут.

## ГИГИЕНА КОЖИ В ПОХОДЕ

Хорошим средством для умывания будет корейская пенка, расфасованная в мелкие банки и тубы. Расход у таких пенок скромный, солнцезащитный крем они отмывают прекрасно и доступны почти в каждом супермаркете.

Хороший вариант для умывания лица в походе – кусок мягкого мыла с различными маслами и экстрактами. Такие выпускаются, например, под марками «Краснополянская косметика» и «Лабораториум». Взяв кусок мыла с мыльницей, вы получаете сразу средство для мытья всего тела, мягкое и полезное для кожи. Времена, когда мыло было синонимом суящего кожу средства, давно прошли, и можно не бояться повредить нормальную кожу лица таким умыванием.

Для тех, кто стремится максимально облегчить рюкзак, существует порционное лепестковое мыло. Оно нарезано очень тонкими полупрозрачными листиками. Одного-двух хватает, чтобы тщательно помыть руки. Лепестки мыла продаются в пластиковых кейсах, и важно хранить их в сухости и вынимать лепестки только сухими руками. Иначе от влаги они слипнутся в один кусок.

Для обладателей сверхчувствительной кожи существуют плитки для умывания на основе масел. Хорошо смывает солнцезащитные средства гидрофильное масло, расход которого тоже очень небольшой: 2–3 капли нанести на сухую кожу лица, помассировать, потом добавить воды, вспенить и смыть. Но обладателям сухой и чувствительной кожи следует быть с ним осторожнее, длительное применение может обострить проблему сухости.

Скорее всего, в походе у вас будет потребность в средствах для проблемной кожи, но не стоит выбирать агрессивные кислотные или спиртовые лосьоны, особенно если лицо может сгореть на солнце. Иногда для антисептической обработки кожи протирают лицо хлоргексидином, либо наносят Солкосерил (гель/мазь), но нужно заранее проверить, как кожа реагирует на них. Либо можно использовать любой другой маленький тюбик средства для точечной коррекции высыпаний.

## ЧЕМ ПОМЫТЬ СЕБЯ?

Для начала нужно узнать, а будет ли вообще такая роскошь, как походный душ.

Иногда даже при его наличии проще потерпеть и пользоваться локальной гигиеной отдельных частей тела, чем в холод лезть под едва нагретую на солнце воду. Влажные салфетки тоже дают неплохой результат, хоть ощущения после них и не всем нравятся. Главное – выбрать нелипкие и биоразлагаемые. И все использованные салфетки обязательно унести с собой.

Если же с водой и погодой проблем нет, то можно позволить себе немного роскоши – парфюмированный гель для душа, но перелитый в маленькую дорожную ёмкость. Или взять приятно пахнущее мыло.

## КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ВОЛОСАМИ В ПОХОДЕ

Длинные волосы можно заплести в косички или брейды, на волосы средней длины – заранее сделать безопасные дреды. Это временные дреды из канекалона – синтетических волокон. Они вплетаются в свои волосы косичками и через месяц-полтора снимаются. Свои волосы при этом не страдают. Но учитывайте, и та и другая причёска требует некоторого привыкания. Кожа головы первое время может реагировать зудом и раздражением. Для снятия такой реакции можно протирать кожу успокаивающим тоником или хлоргексидином. И это весь уход за волосами в походе при такой причёске, мыть эту копну весь выезд необязательно, волосы внутри косичек не пачкаются, и выглядит это аккуратно.

Твёрдый шампунь – абсолютный must have путешественника. Множество запахов и свойств под любые потребности. Существуют и твёрдые бальзамы для волос. Существуют сухие шампуни, они позволяют сохранить вид и ощущения чистой головы, но суть средства не очищение, а именно визуальный эффект. Это спрей или порошок, который абсорбирует кожный жир, пыль и грязь.

## ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ВКЛЮЧИТЬ В КОСМЕТИЧКУ

Компактное полотенце из микрофибры. Оно быстро сохнет, долго сохраняет свежесть, классно впитывает и занимает совсем мало места.

Зеркальце в косметичку лучше положить пластиковое. Меньше вероятность разбить и пораниться. Да и вес у него меньше.

Маникюрные инструменты — пилка для ногтей и кожи, ножницы и кусачки.

Лайфхак от любителя комфорта — японские мочалки. Они занимают достаточно много места, но очень мало весят и моментально сохнут. Ещё вариант — мини-губки вместо мочалок.

## НЕ ЗАБЫВАЕМ О ПРИРОДЕ

Современные производители косметики и бытовой химии всё чаще задумываются об экологичности своей продукции: солнцезащитные средства выпускаются безопасными для коралловых рифов, гели для душа — биоразлагаемые и безопасные для водных ресурсов, можно найти биоразлагаемые влажные салфетки из целлюлозы. Упаковка всё чаще подходит для переработки или повторного использования.

**КОМФОРТА ВАМ И УЮТА В КАЖДОМ НОВОМ ПРИКЛЮЧЕНИИ!**