

Как ухаживать за кожей летом? Секреты тропиканки

Ах, летняя пора... Такая приятная и долгожданная. Обилие овощей и фруктов, разнообразной зелени, теплые солнечные лучики и манящая прохлада рек и морей...

Кажется, именно в это время года наша кожа просто обязана сиять и радовать нас своей умопомрачительной красотой. Но для стопроцентного счастья нашей коже, оказывается, этого мало. Она требует для себя особенного – летнего – ухода. Итак, как же угодить этой капризуле в летний солнцепек?

Во-первых, «летние» средства по уходу за кожей должны глубоко очищать и увлажнять кожу, контролировать и устранять выделение кожного жира, обладать матирующим эффектом. Как утверждают косметологи, очищающее средство для вашего типа кожи непременно должно быть отличного качества и использовать его следует 2 раза в день – утром и вечером (впрочем, мы это делали и зимой, но «зимние» очищающие средства более мягкие и щадящие, нежели «летние»). Кроме этого, 2-3 раза в неделю коже необходимы маски на основе каолина (белой глины). Если ваша кожа склонна к жирности, то «спасательным кругом» для вас может стать специальный матирующий крем. Его следует наносить после увлажнения на наиболее проблемные участки кожи: лоб, нос, подбородок. После этого можно наносить основу.

Витамины, которые мы получаем вместе с пищей, конечно же, полезны и для нашей кожи, но, кроме этого, она нуждается в дополнительной «подпитке». Так, хороший эффект оказывают маски из натуральных компонентов, совсем не сложные в приготовлении:

Итак, сок петрушки смешать со сметаной 1:1, наложить на кожу, смыть холодной водой (кроме витаминизирующего и тонизирующего, эта маска оказывает отбеливающее действие).

Принесет пользу и маска из тертого огурца. Натрите свежий огурчик на терку и нанесите на чистое лицо. Прилягте и отдохните, расслабившись минут на 10. Хороши также маски со свежим земляничным и клубничным соком. Высокоэффективно масло зародышей пшеницы, замешанное с кремом, которым вы обычно пользуетесь.

Летом особенно рекомендуется использовать спрей для кожи, который легко можно сделать самому, добавив в воду настои крепкого чая, ромашки, отвар шиповника.

Хороший эффект можно получить при умывании настоями следующих трав:

шишки хмеля, листья шалфея в равных количествах (содержат растительные эстрогены);

отвар травы тысячелистника, коры крушины, листьев подорожника в равных частях; липовый цвет, ромашку, шалфей, полевой хвощ в равных частях – 2 ст. ложки сбора на стакан кипятка, настаивать 30 минут;

1 ст. ложку сухих лепестков розы (шалфея, ромашки, мяты, зелени петрушки, подорожника, алоэ) залить 1,5-2 стаканами кипятка, настоять 2 часа, процедить, добавить столовую ложку любого кислого фруктового или ягодного сока.

Что же касается того времени, когда вы вынуждены находиться на улице – попробуйте использовать специальные матирующие салфетки. Они впитывают излишки кожных выделений и выравнивают тон лица. Не нужно тереть кожу, достаточно приложить такую салфетку к лицу – и весь жир останется на ней. Рекомендуют также в течение дня применять термальную воду, ее можно наносить небольшим пульверизатором как на очищенную кожу, так и на макияж, мелкое распыление освежит и увлажнит кожу, и макияж совершенно не пострадает.

Кроме всего прочего, в летнюю жару необходимо всегда иметь под рукой компактную пудру нужного вам оттенка. Наиболее подходящая для этого времени года – минеральная пудра, с ее помощью вы замаскируете мелкие морщинки, сможете подкорректировать цвет лица, придать ему матовость и, что немаловажно, защитить кожу от вредного воздействия солнца. Кстати, именно минеральная пудра с легкостью заменит вам и основу под макияж в теплое время года.

Лето – пора романтическая и веселая. Желаю вам, чтобы «летний» уход за вашей кожей только дополнил ваши приятные хлопоты и обязательно принес свои плоды в виде ухоженной и красивой кожи.

Автор - **Любовь Мирная**

[Источник](#)