

Как надолго сохранить молодость кожи?

Ах, как хороша Софи Лорен и в свои 73 года! Бог дал ей талант и красоту, а она сумела эти дары преумножить и сохранить до преклонных лет. Когда-то в юности я прочла ее книгу, где всемирно известная красавица делится секретами своего нетленного очарования. Не знаю, правда ли то, что актриса никогда не пользовалась услугами пластической хирургии, но ее сегодняшний здоровый вид и завидная работоспособность вызывают уважение. Потому верю каждому ее совету. И с самой юности применяю их в своей жизни регулярно.

Руки. Так же, как и шея, они выдают возраст женщины сразу. Потому за этими частями тела – особый уход. По совету кинодивы на моем туалетном столике в ванной всегда лежат тюбики с кремом для рук. Так же, как и на кухне. И после каждого мытья я тут же смазываю руки кремом. Кроме этого, еженедельно при маникюре делаю массаж кистей. И ванночки с морской солью. Это расслабляет, это делает ручки красивыми и нежными.

Шея. Два раза в неделю я обязательно делаю маски для лица. Разные. Из овощей и фруктов. Со сметаной или растительным маслом. Покупные. Самодельные. И регулярно по вечерам – ложечный массаж. Шее при накладывании маски уделяю особое внимание. Очень аккуратно накладываю смесь на область шеи и очень аккуратно, стараясь не растянуть кожу, смываю маску.

Очень важно, чтобы кожа всегда была *увлажнена*. Потеря воды в клетке приводит к ее старению. И как результат – к морщинам. Нет упругости, нет натяжения. Обезвоживание. В разные времена года коже нужны разные средства для увлажнения. Зимой лучше пойдет тоник, и его нужно применять аккуратно, за 30 минут до выхода на улицу. А вот летом отлично увлажняют кожу кусочки замороженных трав или фруктов. Великолепный тонус и фантастический вид! Есть еще один секрет. Сразу же после умывания, пока кожа влажная, лицо нужно только аккуратно промокнуть, лучше шелковым полотенцем. Очень нежным. И тут же наложить дневной крем. В результате, вода задерживается в клетках, и кожа лица остается молодой и упругой на долгие годы.

Лето – замечательная пора для всего организма и серьезный удар для красоты кожи. *Защищать ее от солнца*

нужно уже с февраля-марта в средних широтах, а на юге – круглый год. Ничто так не высушивает и не старит кожу, как солнце. Даже если летом день несолнечный, лучи

ультрафиолета все равно просачиваются сквозь облака и разрушительно действуют на кожу лица. Защитный крем от солнца должен быть наложен на лицо всегда! Такой крем может служить и основой под макияж.

Самые уязвимые зоны на лице – *вокруг губ и вокруг глаз*. Там самая тонкая кожа и «гусиные лапки» вокруг этих зон мгновенно выдадут ваш возраст. Никакого паспорта не нужно. Для этих деликатных зон отдельно продают самые разные кремы – на любой вкус и кошелек. Отнеситесь к ним особенно внимательно. Тем более, что при накладывании масок зона вокруг глаз никогда не задействована и не получает дополнительного питания вместе со всем лицом.

Отдельный вопрос о *пилинге, глубокой очистке лица*. Как часто его нужно проводить? Можно воспользоваться услугами серьезного косметического салона и там провести курс по очистке кожи. Косметолог точно поставит «диагноз» – сколько и каких процедур можно и нужно провести. Если кожа ухоженная, пилинг нужно проводить два-три раза в месяц. Я для этого использую специальные растительные пилинги. После них всегда делаю маску и накладываю питательный крем. С такой же регулярностью делаю пилинг для всего тела. Сначала расслабляющая ванна, затем пилинг, контрастный душ, и затем все тело питаю специальным маслом.

Для жирной, запущенной, загрязненной кожи лица могу посоветовать такую маску. Она прекрасно заменяет даже механическую чистку.

В одном яичном белке растворить до однородной массы одну чайную ложку сахара. Нанести на лицо 1/3 маски и дать ей подсохнуть. Остальную часть нанести на ладони и интенсивными похлопывающими движениями вбить ее в кожу лица. Клейкая масса будет вытягивать из расширенных пор всю грязь. Процедура не самая приятная, зато суперэффективная. Похлопывания продолжать делать до тех пор, пока руки не перестанут прилипать к лицу. Маску смыть прохладной водой и наложить крем. Вокруг глаз маску не накладывать. Периодичность – до нескольких раз в день, если кожа сильно загрязнена. Вы не узнаете себя в зеркале! Чистая и нежная кожа вам гарантирована.

Экспресс-маска для сухой кожи лица. Такая маска придет к вам на помощь, если к вечеру вам нужно выглядеть потрясающе. Сухую и шелушащуюся кожу эта маска приведет в порядок за 20 минут. Нужен кусок ваты размером с ваше лицо. Тонкий и

Как надолго сохранить молодость кожи

Автор: admin

22.11.2011 11:15 -

плотный. Вырезаете отверстия для губ и глаз и смачиваете эту маску в горячем растворе оливкового масла. Масло течь из ваты не должно. Слегка пропитано маслом. Накладываете маску на 20 минут. Включаете тихую, релаксирующую музыку и.... Плывете по волнам удовольствия. Затем смываете маску сначала теплой, затем прохладной водой и накладываете питательный крем. Кто сегодня самый красивый на вечеринке?

Пусть сияющая кожа отсчитывает ваш возраст в обратном порядке. Чем старше – тем моложе!

Автор - **Жанна Магиня**

[Источник](#)