

Как ухаживать за кожей лица?

Генеральная уборка в квартире - мероприятие, безусловно, полезное.

Так почему бы Вам не порадовать свое личико такой же вот "генеральной уборкой"?

Да-да, точно так же, как периодически мы выгребаем кучки мусора из всяческих закоулков, нужно избавляться от лишнего "песочка" на своем лице. А то, неровён час, и сыпаться начнет. :)

Есть два "домашних" способа очистки кожи.

1. Естественный путь - это паровые ванночки. Приятно, полезно, нетравматично. Можно для лучшего эффекта добавить в воду капельку ароматического масла. Хороши для этих целей ромашковое, сосновое, цитрусовое. А вообще - это на любителя. Зато есть возможность совместить приятное с очень приятным. И кожу подреставрировать, и настроение - заодно.

2. Отшелушивающие маски - путь более радикальный. Такие маски удаляют отмершие клетки с поверхности кожи. В таких масках часто содержатся мельчайшие частички (например, соль, миндальные отруби, дробленая яичная скорлупа и т.д.), которые механически удаляют роговые чешуйки. Следует отметить, что сейчас косметологи стараются использовать маски, которые наименее травмируют кожу, то есть частички в которых либо микроскопические, либо их нет совсем, поэтому отшелушивание происходит под чисто химическим воздействием, более мягким.

Внимание, барышни!

Отшелушивающими масками нельзя пользоваться слишком часто, поскольку кожа при этом получает сильный стресс и может ответить красными пятнами и жжением.

Жирной коже с крупными порами такие маски идут только на пользу, но если кожа слишком сухая и раздражительная, лучше воздержаться от подобных процедур.

Омолаживают они и **возрастную** кожу. После отшелушивания кожа сразу становится гладкой, розовой и свежей. Улучшается ее тонус, лучше впитывается крем. Кроме того, во время процедуры улучшается кровоснабжение кожи. Оптимально делать маску один раз в 10 дней.

А теперь выберите подходящую вам маску.

Творожная маска

Возьмите 1 чайную ложку перемолотого в кофемолке риса, тщательно перемешайте его с 2 столовыми ложками творога и 0,5 чайной ложки оливкового масла. Полученную массу, немного подогрев, нанесите на 15 минут на лицо.

Возьмите 1 чайную ложку перемолотого в кофемолке риса, тщательно перемешайте его с 2 столовыми ложками творога и 0,5 чайной ложки оливкового масла. Полученную массу, немного подогрев, нанесите на 15 минут на лицо.

Медовый очиститель

Расплавьте 2 столовые ложки пчелиного меда в водяной бане (стараясь не доводить до высокой температуры мед), снимите с огня и, немного остудив, добавьте к меду сок 1/2 лимона и 1 столовую ложку пшеничных отрубей. Теплую смесь на полчаса нанести на лицо, а затем ее необходимо тщательно смыть большим количеством теплой воды. Маска идеальна для шершавой нечистой кожи, питает, освежает и осветляет ее, а благодаря отрубям оказывает регенирирующее действие.

Расплавьте 2 столовые ложки пчелиного меда в водяной бане (стараясь не доводить до высокой температуры мед), снимите с огня и, немного остудив, добавьте к меду сок 1/2 лимона и 1 столовую ложку пшеничных отрубей. Теплую смесь на полчаса нанести на лицо, а затем ее необходимо тщательно смыть большим количеством теплой воды. Маска идеальна для шершавой нечистой кожи, питает, освежает и осветляет ее, а благодаря отрубям оказывает регенирирующее действие.

Яичная пилинг-маска для любого типа кожи

1/2 чайной ложки размолотой в кофемолке яичной скорлупы размешать с яичным желтком и чайной ложкой сметаны и желательно в теплой воде нанести на подготовленное для маски лицо. Через 20 минут маску снять и нанести питательный крем.

1/2 чайной ложки размолотой в кофемолке яичной скорлупы размешать с яичным желтком и чайной ложкой сметаны и желательно в теплой воде нанести на подготовленное для маски лицо. Через 20 минут маску снять и нанести питательный крем.

Маска из овсяных хлопьев

1 столовую ложку измельченного в кофемолке "Геркулеса" или риса смешайте с таким же объемом растительного масла и добавьте столько же свежесжатого сока листьев березы, молодой крапивы или земляники. Можно взять сок смеси этих трав. Все компоненты размешать до однородной массы и нанести на очищенную кожу лица и шеи. Через 20 минут маску смойте.

1 столовую ложку измельченного в кофемолке "Геркулеса" или риса смешайте с таким же объемом растительного масла и добавьте столько же свежесжатого сока листьев березы, молодой крапивы или земляники. Можно взять сок смеси этих трав. Все

Как ухаживать за кожей лица

Автор: admin

15.09.2011 13:43 -

компоненты размешать до однородной массы и нанести на очищенную кожу лица и шеи. Через 20 минут маску смойте.

Морковная маска

Большую сочную морковь потрите на терке, затем добавьте 1/2 чайной ложки размолотых в кофемолке овсяных хлопьев "Геркулес". Готовую кашицу нанесите на лицо, а через 20-25 минут смойте все водой комнатной температуры.

Большую сочную морковь потрите на терке, затем добавьте 1/2 чайной ложки размолотых в кофемолке овсяных хлопьев "Геркулес". Готовую кашицу нанесите на лицо, а через 20-25 минут смойте все водой комнатной температуры.

Полюбите свою кожу - и она ответит Вам любовью и здоровым сиянием!

Автор - Людмила Гуреева

[Источник](#)