

Как восстановить кожу после летней жары?

Палящее солнце, пыль и избыточное потоотделение – главные враги кожи летом. После таких стрессов она нуждается в интенсивном питании, которое не всегда могут обеспечить привычные маски и кремы. Осень – сезон всевозможных овощей и фруктов. Так может быть, целесообразно отложить в сторону кремы, лосьоны и другую косметику и обратиться к чудодейственной силе даров природы?

Есть много замечательных рецептов, помогающих вернуть коже тонус и упругость. Они отлично зарекомендовали себя. Приступая к омолаживанию, следует придерживаться главного правила: всё, что наносится на кожу, должно быть свежеприготовленным.

Огурцы найдутся в каждом холодильнике. Огуречная косметика хороша для любого типа кожи и решает много проблем: удаляет излишки жира, пигментные пятна, оживляет кожу вокруг глаз.

Проще всего наложить на лицо огуречные кружочки или полоски и полежать минут 15-20. После снятия овоща лицо мыть не надо. Можно смешать огуречную кашицу со сметаной (2:1) и нанести на лицо минут на 10. Если кожа жирная, сметану следует заменить кефиром.

Огуречный пилинг не принесёт вреда даже самой тонкой и нежной коже. Огуречная каша (2 ст. ложки) смешивается с 1 ст. ложкой овсяных хлопьев. После того как смесь настоялась (минут 15), её следует круговыми движениями нанести на лицо и тело. Эта процедура придаст коже упругость и прекрасно освежит её.

Арбуз – носитель фолиевой кислоты, клетчатки и пектинов. Мякоть арбуза прекрасно питает и очищает кожу. Если заморозить сок арбуза, то можно ежедневно проделывать очень полезную процедуру – протирать кожу лица кусочком полученного льда. Сок надо оставить на лице минут на 10, затем смыть холодной водой, а на кожу нанести питательный крем. Лосьон, приготовленный из смеси огуречного и арбузного соков, хорошо очистит кожу и снимет покраснения. Маска из яичного желтка и 1 ст. ложки арбузного сока, увлажнит сухую кожу. Если кожа жирная, желток следует заменить белком.

Персик богат кремнием, поэтому он прекрасно восстанавливает клетчатку кожи. Маски с персиком позволяют удерживать влагу в верхних слоях кожи, замедляя тем самым процесс старения. Зрелой коже полезна маска из персика и геркулеса. Мякоть персика надо смешать со столовой ложкой геркулеса (залить кипятком для набухания) и чайной ложкой оливкового масла. Все ингредиенты тщательно перемешать и нанести на лицо и область декольте на 20 минут. Затем промыть лицо прохладной водой.

Ещё в Древнем Риме отвар **моркови** использовали для улучшения цвета лица. В моркови довольно редкий состав витаминов и минералов. В настоящее время она широко и успешно используется в косметологии.

Усталую кожу оживит сливочно-морковная маска. Нужно смешать 1 ч. ложку сливок с таким же количеством морковного сока. В смесь добавить яичный желток. Маску нанести на лицо и область декольте. Через 20 минут смыть прохладной водой. Тёртая морковь восстанавливает структуру волосных корней, препятствует выпадению волос. Эту маску надо наносить на волосы перед мытьём головы и держать 15 минут. Использовать 1-2 раза в месяц.

В народной косметике **помидор** применяется довольно часто. Особенно полезны помидорные маски жирной пористой коже. Самое простое – положить ломтики этого овоща на лицо и полежать минут 15.

Творожно-помидорная маска подходит для любой кожи. Надо смешать 2 ст. ложки творога, 1 ст. ложку молока, чайную ложку подсолнечного масла и нарезанный ломтиками помидор. Смесь посолить и растереть до кашицеобразного состояния. Маску нанести на лицо минут на 20, затем смыть тёплой водой и ополоснуть холодной.

Следует набраться немножечко терпения, так как приготовление масок займёт некоторое время. Зато кожа отблагодарит сполна. Совсем немного усилий – и готов свежий и привлекательный образ новой осени.

Автор - **Тамара Дубовская**

[Источник](#)