Автор: admin
16.01.2013 14:30 -

Как стать не принцессой, а королевой? Нет предела совершенству...

Очередной раз, рассматривая себя в зеркале, мы находим огромное количество недостатков, начинаем корить себя за столь халатное отношение к собственному туловищу, лицу, коже, ногтям и т.д. и т.п. А ведь нужно совсем немного времени и желания, чтобы самокритики поубавилось, и настроение выползло из болота уныния и печали.

Тело. Ну конечно, не каждой присуща природная афродитистость и идеальные пропорции. Это за пару недель не исправишь. Но какие бы ни были формы, ухоженная кожа – это всегда красиво и приятно. Под ухоженностью понимаем – чистая (без неприятных прыщиков и шелушений), гладкая (не забудем про лишнюю растительность) и упругая.

Начнем с первого этапа: очищение. Нет ничего проще и сложнее. Здесь есть несколько хитростей, и я открою некоторые из них.

Сейчас много говорят о всякого рода скрабах, но можно прекрасно очистить кожу и без них. Достаточно просто нанести густую мыльную пену на тело и помассировать. Мыло можно использовать любое, причем наиболее эффективны, как ни странно, недорогие сорта, в том числе и так называемые «детские». Для «гурманов» советую попробовать «Зайтун» – специальные лечебные сорта мыла из арабских стран. Они бывают нескольких видов и содержат натуральные масла и отвары. После процедуры пена смывается, и очищение проводится обычной мочалкой. Кстати, о мочалках: чем мельче и жестче ворс, тем лучше – он будет хорошо очищать, улучшать микроциркуляцию крови и не будет травмировать кожный покров. Если хочется себя побаловать, можно купить специальное мыло-скраб с растительными экстрактами. А есть и совсем экзотика: сразу в кусок мыла запаивается мочалка.

Классический скраб хорош для проблемных участков – коленки, локти, ступни. Причем иногда он содержит соль – не для каждой кожи это подойдет, да и при попадании в глаза и ранки ощущение не из приятных.

Если Вы хотите сделать свои формы стройнее, подойдут так называемые обертывания. Кстати, российские фирмы сейчас практически не уступают по качеству подобных средств многим зарубежным раскрученным маркам. Как правило, маски для коррекции фигуры часто бывают с термо-эффектом. Тут нужно быть осторожнее, и внимательно читать состав – очень часто туда входят ментол, экстракт перца и другие аллергенные вещества.

Такая маска наносится толстым слоем на 15-20 минут. Это время можно посвятить уходу за ступнями, можно нанести укрепляющее средство для волос. А вот после обертывания (внимание, фирменный рецепт!) лучше нанести прямо на влажную кожу любое увлажняющее средство. Это может быть и антицеллюлитный крем, а может – и совсем простой, главное, чтобы подходил коже. Для очень сухой кожи лучше взять жирный и густой крем, для нормальной и жирной – легкий и тающий лосьон, если есть проблема с прыщиками – специальный увлажняющий гель с подсушивающим эффектом. Через несколько минут можно смывать – эффект Вас приятно удивит. Для проблемной и раздраженной кожи рекомендую детские лосьоны («Бебхен», «Наша мама») – они имеют легкую тескуру и полностью гипоаллергенны.

После того, как вытретесь полотенцем, нужно дополнительно увлажнить: ступни, коленки, локти и руки. Кремы на лицо – по желанию. После такой процедуры тело приобретает необыкновенную гладкость и тонус. Желаю удачи!

Автор - **Екатерина Кулаченкова**
Источник