

Секреты Снегурочки, или Как грамотно ухаживать за кожей лица зимой?

*«Морозец, морозец,
Не щипай-ка щечки...»*

Не зря именно эти строчки из незатейливой детской песенки приходят на ум в ненастную стужу. Ведь так хочется уберечь и защитить свою драгоценную кожу холодной зимой.

Оказывается, сделать это совсем несложно, если грамотно ухаживать за кожей лица в холодное время года. Более того, общеизвестных «врагов» в это время года – ветер, перепады температуры и сухость воздуха – можно эффективно нейтрализовать. Как это сделать? Сейчас узнаете.

Думаю, никто не будет спорить с тем, что красота требует не столько жертв, сколько постоянства. Поэтому если вы правильно ухаживали за кожей лица летом, то вам не составит труда делать это правильно и зимой.

Прежде всего, давайте определимся с **правилом № 1** в уходе за кожей лица зимой, четкое соблюдение которого позволит нам минимизировать такие «зимние проблемы» как шелушение, сосудистые сеточки и краснота.

Итак, это правило гласит: наносите увлажняющий крем на лицо не позднее, чем **за 30 минут** до выхода на улицу, чтобы влага на коже успела перераспределиться. Что это значит, спросите вы? Отвечаю.

Наша кожа – самый сложный орган, который самостоятельно регулирует содержание воды в каждом своем слое. Больше всего влаги находится в самых нижних слоях, постепенно к роговому слою ее содержание уменьшается. И зависит оно от температуры и влажности окружающей среды. На холоде кожа катастрофически теряет влагу, при этом верхний слой частично оттягивает ее с более нижних слоев. Когда мы используем увлажнение, происходит перераспределение воды по всем слоям: впитывание ее в нижние слои и испарение излишков с верхнего слоя. Поэтому кожа не покрывается

льдом на морозе при нанесении увлажняющего крема.

Холодный ветер, перепады температур и центральное отопление зимой, увы, иссушают нашу кожу, особенно страдает лицо. Думаете, с этим нужно смириться как с неизбежностью? Вовсе нет. Первым делом всегда проветривайте свою квартиру перед сном! Ведь нашим клеточкам для обновления так необходим кислород, доставьте им такое удовольствие.

Существует еще один чудесный способ увлажнения сухого воздуха в квартире. Поставьте на ночь рядом со своей кроватью емкость, наполненную водой. Влажный воздух поможет устранить мелкие морщинки и сероватый оттенок кожи лица. А если вы добавите в водичку одну капельку эфирного масла лаванды, то обеспечите себя еще и спокойным крепким сном.

А перед этим самым сном нелишним будет порадовать свое личико приятной зимней масочкой. Если вы обладательница **жирной кожи**, то вам подойдут:

Кефирная маска

Кефир (1 столовая ложка) + 1 столовая ложка творога.

Маска яблочно-белковая

Одно протертое яблоко плюс один яичный белок.

Если вам повезло, и у вас **нормальная кожа**, то ваши рецепты здесь:

Желтково-масляная маска

Желток сырой – 1 штучка, глицерин – 1 чайная ложка, натертое яблоко – 1 штука.

Кефирная маска

Кефир и толокно – по 1 столовой ложке.

Все маски держат 15 минут, затем смывают. А вот маски для **сухой кожи**:

Желтково-масляная маска

Фруктовый сок (яблоко, лимон, грейпфрут) – 2 чайные ложки, половина сырого яичного желтка, творожок 9% жирности – 2 чайные ложки, масло растительное – 1 чайная ложка.

Тщательно растерев, смешайте приведенные выше ингредиенты и полученную кашицу нанесите на лицо. Держите маску 20 минут, затем смойте и нанесите питательный крем.

Маска из бананов

1/4 часть банана тщательно размять, добавить 1/2 ложки вашего любимого питательного крема, по 3 капельки лимона и оливкового масла. Нанести на 15 минут.

В зимний период эта маска хорошо поддержит кожу. Мякоть банана представляет собой прекрасный природный увлажнитель, а богатое содержание витамина А важно для сухой, раздраженной кожи.

Существуют еще несколько простых секретов зимнего ухода за кожей лица. Как вы относитесь, например, к «снежному массажу»? Эта процедура обязательно усилит эффект использованных вами масок и придаст коже приятный розоватый оттенок. Заинтригованы?

Итак, возьмите марлевую салфетку, заверните в нее немного снега. Затем в течение двух минут массируйте лицо в направлении от подбородка ко лбу. К слову сказать, эта процедура укрепляет стенки кровеносных сосудов и способствует обновлению клеток кожи лица.

В общем, слегка изменив известную фразу «Спасение утопающих – дело рук самих утопающих», можно смело сказать: «Сохранение красоты кожи лица зимой – дело наших собственных рук».

И при желании ее сохранить никакие злые метели и морозы нам не страшны!

Секреты Снегурочки, или Как грамотно ухаживать за кожей лица зимой

Автор: admin

21.04.2011 18:21 -

Автор - **Любовь Мирная**

[Источник](#)