

Есть ли лучший способ очищения кожи? Геркулес и красавица...

Я представить себе не могла, что вопрос «чем умыться» станет для меня таким актуальным. В наше прогрессивное время на прилавках чего только нет: различные пенки, гели, муссы, обещающие деликатно и эффективно удалить макияж и загрязнения.

Но, перепробовав массу средств для очищения (дорогих и не очень), я не была довольна результатом. Либо кожа пересушена, либо плохо очищена, а на лице остается пленка от средства. А как известно, без чистоты нет красоты. И мои поиски в этом деле продолжались, а бутылочки в ванной сменялись одна за другой и никогда не повторялись.

Но все-таки старания успехом увенчались! Средство – настолько простое и дешевое, насколько замечательное, натуральное и очень эффективное. И это спасение – овсянка, а точнее геркулес!

Очищение овсяными хлопьями – процедура три в одной: удаление грязи, смягчение и увлажнение. И она достойно заменяет дорогостоящие косметические наборы а-ля «3 степени для здоровья вашей кожи».

Геркулес относится к категории «живых» продуктов. И, несмотря на обработку зерна овса, в ходе которой он получен, содержит массу ценных компонентов. Богатая микроэлементами и минералами, овсянка имеет оздоровительное воздействие и улучшает структуру кожи. Она замечательно справляется с черными точками, убирает воспаления и регулирует работу сальных желез и отлично устраняет шелушение.

Поначалу имеющиеся недостатки могут проявляться сильнее обычного – не стоит пугаться. Так может проявляться процесс очищения на глубоком уровне. Овсянка как бы вытягивает имеющиеся воспаления на лице – а затем устраняет их и обновляет слой кожи. Такая реакция проявляется не у всех, но возможна. В результате, вы станете обладательницей бархатистого и сияющего личика!

Существует **несколько способов подготовки хлопьев для умывания**.

Некоторые предварительно запаривают овсянку кипятком, другие смачивают в ладонке сухую горсточку хлопьев под водой и сразу же приступают к умыванию. Одни используют хлопья в том виде, в котором их продают, а кто-то предпочитает их измельчать. Кому что больше нравится и подходит!

Лично я геркулес измельчаю и, насыпав в небольшую баночку (бывшую из-под крема), развожу его теплой водичкой или зеленым чаем.

Если залить овсянку холодной водой – она будет жестковата, а если кипятком запарить, то сильно разварится, как каша, и ее консистенция будет слишком слизистой. Из всех вариантов самый оптимальный для меня – **разбавление хлопьев теплой водой**. Можно оставить ненадолго массу, буквально на минуту-другую – дать немного настояться. Наношу на влажное лицо, массирую слегка и оставляю ее на время, пока чищу зубы.

Вот такая нехитрая процедура, за которую личико вас отблагодарит своим свежим видом.

Вечернее очищение я все-таки начинаю с использования косметического молочка, с помощью которого смываю косметику с глаз, пудру – а затем умываюсь овсянкой. Приятное ощущение чистоты, свежести и обновления!

Овсяное умывание подходит для любого типа кожи. По желанию можно вводить разные добавки: сок алоэ, огурца или кефир – для жирной и комбинированной кожи; разведенные теплым молоком или сливками хлопья – отличный вариант для кожи чувствительной и сухой.

Не стоит останавливаться только на лице. Нанесите овсяную массу на тело, принимая душ, и помассируйте. Можно добавлять геркулес в состав кофейного скраба. От этого он будет мягче и нежнее.

Есть ли лучший способ очищения кожи

Автор: admin
15.07.2011 12:03 -

Помните и о том, что питание напрямую влияет на нашу красоту. Правило «Ты то, что ты ешь» никто не отменял. И чем выше качество питания, тем лучше цвет лица и состояние кожи.

Завтрак из овсянки – самый идеальный по всем показателям. Кроме обеспечения организма полезными веществами, она очень хорошо очищает его и дает много энергии. Лучше всего – хлопья, приготовленные на воде и без масла. Для улучшения вкусовых качеств добавляется ложечка меда и сухофрукты.

Очень полезно с утра натощак выпивать чашечку ромашкового чая с медом.

Ради интереса, можно подсчитать сэкономленные деньги, которые обычно тратятся на средства по основному уходу за кожей и которые с легкостью заменят овсяные хлопья. Но дело даже не в деньгах, а в том, что для меня этот рецепт стал наилучшим из всех опробованных!

Может быть, лучшие друзья девушек и бриллианты, но в деле красоты лучшие наши друзья – хлопья овсяные!

Автор - Катерина Герасимова

[Источник](#)