

Советы косметолога

Нежная кожа с ноткой аристократичной бледности, необыкновенно привлекательна. Но эта трепетная красота требует основательного ухода, чтобы с возрастом кожа не стала для Вас источником разочарования и беспокойства.

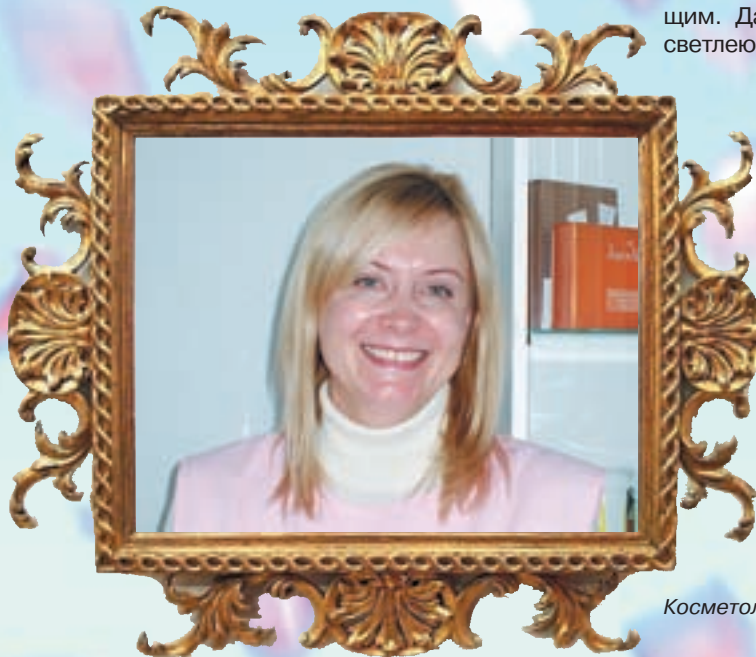
Уход за кожей — это целый комплекс процедур, одни из них вы можете делать сами, для других потребуется помощь специалиста. Сегодня у нас богатый выбор средств по уходу за кожей и мы выбираем то, что нам наиболее подходит.

Однако каждой женщине знакомо чувство досады, если она обнаружила, что под рукой не оказалось привычной баночки с кремом. В этом случае не грех обратиться и к «домашним рецептам».

Начнем с очищения

Умываться лучше всего натуральными (без консервантов) кисломолочными продуктами — кефиром или йогуртом. Исключить спиртосодержащие растворы или даже водопроводную воду, которая содержит в себе всю таблицу Менделеева.

Затем следует нанести на лицо маску. Это может быть:



Косметолог-эстетист Ольга Стрелицкая

Маска из квашеной капусты (10 минут)

Капусту наносим на лицо на 10 минут, а затем смываем ее прохладной водой. Эта маска замечательна тем, что она богата витамином С, великолепно увлажняет кожу и оказывает как бы массирующий эффект.

Маска из цитрусовых (1,5-2 часа)

Отжать сок из апельсина или грейфрута, нанести на лицо и походить 1,5-2 часа, затем смыть прохладной водичкой.

Маска из банана (20 минут)

Размять банан, мелко измельчить овсяные хлопья, все смешать и добавить чуть-чуть молока. Полученную смесь нанести на лицо.

Вот несколько советов, которые смогут помочь вашей коже оставаться свежей и сияющей. Нужно помнить, что все маски индивидуальны и их можно применять, только в том случае, если у вас нет аллергии на составляющие компоненты. А так же, для поддержания молодости и красоты есть единое правило для всех:

1. Не переутомляться.
2. Правильно и вовремя питаться.
3. Побольше (по возможности) быть на свежем воздухе. Но избегать резкого перепада температур.
4. Поменьше стрессовых ситуаций, побольше улыбаться и прибывать в хорошем настроении.

Помните, что каждая женщина индивидуальна и второй такой женщины нет.

Не важно, полненькая Вы или худенькая, блондинка или брюнетка, молоденькая или в возрасте, в любом случае — Вы прекрасное творение вселенной!