

РЕКЛАМА

Как можно омолодить кожу?

Каждая женщина мечтает продлить свою молодость. Старение – неизбежный процесс, который рано или поздно приходит в жизнь любого человека. Существует множество способов вернуть коже упругость и восстановить тонус, не прибегая к салонным процедурам.

Здоровая кожа – смолоду

Ошибочно думать, что следить за состоянием кожных покровов необходимо с момента появления первых морщин. Кожа тела и лица нуждается в уходе уже в молодом возрасте. Лучший способ сохранить её молодость – это рационально питаться, отказаться от курения и спиртных напитков, а также не злоупотреблять солнечными лучами. Негативно отражается на коже и недосып, хронические стрессы, недостаток воды в организме.

Существует три правила, которые помогут продлить молодость кожи. Её необходимо регулярно:

- очищать от загрязнения;
- увлажнять;
- обогащать витаминами.

Современные косметические средства, направленные на устранение первых морщин, содержат химические элементы, которые могут спровоцировать высыпания, и закупорить поры. Заботиться о здоровье своего тела с помощью народных рецептов под силу любой женщине, следует только проявить фантазию.

Маски в домашних условиях

Здоровое питание – половина успеха. Пища, обогащённая витаминами и микроэлементами, благотворно воздействует на общее состояние здоровья, а маски из продуктов прекрасно очистят, увлажнят кожу и избавят от морщин. Существует множество рецептов масок, которые действуют в разных направлениях:

Очищение. Процесс глубокой чистки кожных покровов представляет собой удаление ороговевших клеток, способных изменить цвет лица и рельеф кожи:

- яичный желток подходит для жирной дермы. Для приготовления маски смешивают желток с лимонным соком. Полученный состав накладывают на лицо и зону декольте и смывают водой через 5 минут;
- растительное масло, нагретое в горячей воде, прекрасно удаляет грязь и обладает смягчающим воздействием. Масло наносят на кожные покровы на 2 минуты, смывают подсолненной водой или чаем;
- для приготовления скраба в домашних условиях применяют мелкую пищевую или морскую соль. Очищение солью проводят не более 2 раз в неделю.

Регулярное проведение очищающих процедур с помощью скрабов или пилингов поможет избежать засорения пор.

Увлажнение. Увлажнить кожную поверхность можно при помощи овощей, фруктов, травяных настоев, мёда и других натуральных компонентов:

- от сухости поможет свежий огурец, который натирают на тёрке, смешивают с жирными сливками и кипячёной водой. Массу наносят на лицо на 30 минут;
- сухие травы – ромашку, мяту, мать-и-мачеху, соединённые в равных пропорциях, заливают стаканом кипящего молока, настаивают 15 минут. Смесь протирают кожу ежедневно, оставляя впитаться на несколько минут;
- прекрасно увлажняют дерму компрессы, изготовленные из свежих овощей. Соком из помидоров, арбуза, моркови, капусты пропитывают марлю и накладывают на лицо. Также эффективно тонизируют и увлажняют кожные покровы травяные кубики льда.

Маски, приготовленные своими руками, должны наноситься на чистую, распаренную кожу.

Питание. Для дермы необходимо регулярное поступление витаминов и минералов. В этом могут помочь маски из кисломолочных продуктов и не только:

Как можно омолодить кожу?

Автор: Administrator
23.11.2016 06:41 -

- хорошо питает маска, приготовленная из мёда, йогурта, витамина Е и сока лимона;
- для отбеливания кожных покровов издавна применялись петрушка и укроп. Зелень измельчают, добавляют в стакан кипятка, процеживают и протирают лицевую зону каждый день;
- избавиться от сухости поможет оливковое масло, нагретое на водяной бане;
- маска из дыни, содержащей огромное количество витаминов и полезных веществ, разгладит мелкие морщины и придаст свежий вид. Мякоть разминают и распределяют по поверхности кожи на 15 минут;
- жирность кожной поверхности уменьшит белок, взбитый с лимонным соком;
- снять воспаление и раздражение на лице помогут овсяные хлопья.

Витаминизированные маски, приготовленные своими руками, можно хранить в холоде около 7 дней. В борьбе с возрастом не стоит забывать о правильном питании, массаже лица, а также о положительных эмоциях. Всё это поможет сохранить молодость кожных покровов на долгое время. А более подробно про эффективное омоложение тела рекомендуем посмотреть на [популярном журнале](#) .