

28 ДНЕЙ ТОТАЛЬНОГО ОБНОВЛЕНИЯ

Наша кожа состоит из нескольких слоев. Клеточки «зарождаются» в самом нижнем, постепенно «зреют» и продвигаются к верхнему, а через какое-то время отмирают, сами собой незаметно отшелушиваясь. Занимает этот процесс примерно 28 дней. Получается, что у человека полностью меняется кожа через каждые три-четыре недели!

Именно поэтому, чтобы увидеть на коже результат от лечения или новых косметических средств, нужно время на обновление.

Также важно знать, что нашей коже очень нужны здоровые жиры и белки, поэтому полностью переходить на растительное питание неправильно, а в юном возрасте даже опасно. Польза для кожи уже будет, если вы перестанете есть продукты с красителями, подсластителями, консервантами, исключите по максимуму сахар и муку, копченое и жареное. Продержитесь 28 дней – и увидите перемены!

*Диана ХОРОШЕВА, косметолог,
г. Москва*

Точек больше нет

Надоедливые чёрные точки на лице! Сколько скрабов я перепробовала, сколько средств извела. И всё равно моя кожа, в особенности на носу, была ими усеяна. Пока однажды я не попробовала одну удивительную маску.

Состав её прост: касторовое и миндальное масло в равных пропорциях. Если нет последнего, можно обойтись только первым (касторовое – это масло клещевины).



Я и раньше слышала про уникальные свойства касторки, даже пробовала ею мазать реснички, но не знала, что это масло способно проникать в поры кожи и вытягивать из них грязь. Но есть секрет в том, как правильно применить маску:

- 1 смесь касторового и миндального масел наносим на сухую (!) кожу;
- 2 смачиваем махровое полотенце горячей водой, отжимаем и накладываем его на лицо (это помогает порам расширяться);
- 3 держим полотенце на лице, пока оно не остынет;
- 4 стираем маску с лица тем же мокрым полотенцем;
- 5 если кажется, что полотенце плохо удалило масло, очищаем кожу любым привычным средством – пенкой, гелем. Или можно взять немного овсянки в ладошку, намочить её и потереть этой кашей лицо, потом смыть;
- 6 затем наносим на лицо тоник (его заменит вода с каплей лимонного сока) и обязательно – увлажняющий крем.

Такую маску можно повторять через 2-3 дня. У меня точки исчезли после 4 процедур.

Ольга ПЕТРОВСКАЯ, г. Пущк