

Уход за кожей лица летом: увлажнение и питание

Как предупредить преждевременное появление морщин

В жаркие летние дни постарайтесь не пересушивать кожу. Летом кожа очень нуждается в увлажнении и утром, и днём, и вечером. В настоящее время имеется огромное количество всевозможных увлажняющих кремов, эмульсий, растворов на масляной или водной основе. Конечно же, летом наибольшей популярностью пользуются кремы-эмульсии, такие средства образуют тонкую плёнку, которая не позволит коже обезвоживаться, к тому же, это защищает лицо от внешнего воздействия окружающей среды: пыли, грязи, выхлопных газов. Увлажняющее средство наносят по кожным линиям кончиками пальцев, круговыми движениями, начиная от шеи, избегая кожи вокруг глаз, но не забываем про неё, здесь не менее важно увлажнение и защита, поэтому необходимо использовать специальные крема. Помните, в летние месяцы они должны быть лёгкой текстуры и легко впитываться, не закупоривая поры и не оставляя жирного блеска. Можно использовать для увлажнения и питания маски «с грядки». Предлагаем несколько рецептов:

- Расширенные поры жирной кожи хорошо стянет маска из свежих помидоров с добавлением нескольких сваренных зелёных горошин. Наносим на 30 минут, после чего смываем тёплой водой.
- Маска из ягод — клубники, смородины, малины (рекомендуется для ухода за сухой кожей): протираем ягоды через сито, полученное пюре наносим на лицо на 20 минут, затем смываем водой. Ягодные маски освежают, увлажняют, питают и тонизируют сухую кожу.
- 1 яблоко сварить в небольшом количестве молока, размолоть в пюре. Нанести полученную массу на кожу на 20 минут, затем смыть водой.
- Натираем на мелкой тёрке морковь (пару штук), добавляем несколько капель лимонного сока, 1 яичный желток, несколько капель оливкового масла. Нанести на лицо на 20-25 минут, удаляем маску с помощью ватного тампона, смоченного в тёплой воде. Помните, что морковь богата кератином — эффект автозагара вам обеспечен.
- Маска из огурца, натёртого на тёрке или нарезанного кружочками, оказывает тонизирующее и отбеливающее действие, полезна при уходе за кожей с расширенными порами. Помните, такую маску нельзя использовать при сухой коже.

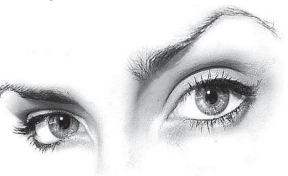
Избавляемся от потливости

Летом, когда на улице жарко, кожа покрывается каплями пота, более эффективным будет не мывание обычной водой, а протирание настоем коры дуба и зверобоя. 1 столовую ложку сбора залить стаканом воды и варить этот «компот» на слабом огне примерно 20 минут. Эти травы обладают противовоспалительным и вяжущим действием. Очень хорошо действует на кожу молочный белок, если с утра протереть кожу лица и шеи молоком. Молочные кислоты помогут удержать влагу, а молочный жир восстановит защитные функции кожи.

Уход за кожей вокруг глаз (народные рецепты)

Самыми распространёнными методами ухода за кожей вокруг глаз являются маски из фруктов и овощей. К примеру, маска из абрикосов отлично успокаивает кожу, яблоко и морковь очищают и освежают её, персики — разглаживают и смягчают. Если у вас дряблая кожа под глазами, то используйте маски из смородины, огурцов и лимона. Одним словом, все фрукты и овощи оказывают свой положительный эффект на кожу.

Избавиться от мешков под глазами поможет компресс из чая. Заварите обычный чёрный чай, без каких-либо ароматизаторов и дайте ему остыть. Затем пропитайте ватный диск чаем, слегка нажмите на него, дабы вытекла лишняя жидкость и на 10 минут положите на глаза.



Пусть счастливы подруги будут наши!

Уж солнце жизни перешло за полдень,
И розовый рассвет остался позади,
Но путь наш до конца ещё не пройден —
Нам ещё много предстоит пройти!

Чтоб сделать то, чего мы не успели:
Чтоб вырастить, достроить, чтоб простить,
И песни мы свои не все ещё пропели,
И жаль, что не успели долюбить.
Как много слов любимым не сказали!
Как мало их носили на руках!
Хотя от счастья чуть ли не плясали

И посвящали оды им в стихах!
Но что слова?! Им нужен сердца трепет.
Горячее признание в любви,
А не сырой ещё по-детски лепет,
Который бродит в молодой крови.

Пусть счастливы подруги будут наши.
Да так, чтобы глаза их радостью светились.
Пусть жизнь любимых будет только краше,
Чтоб от любви сильней сердца их бились!

В. ГЛУХОВЧЕНКО

Агент, рекламирующий пылесосы, входит в очередную квартиру, демонстративно рассыпает в прихожей принесенный с собой мусор и заявляет хозяйке: — Если мой пылесос не соберет это до последней пылинки, я готов все съесть!.. Куда вы, мадам? — За ложкой. У нас третий день отключено электричество.

• Не щурьтесь, так как из-за этого в области глаз могут раньше времени образоваться морщины. Купите себе хорошие солнцезащитные очки.

- Крем и иные косметические средства наносите правильными движениями, не растягивая при этом кожу. То же самое касается и снятия макияжа.
- Крем для век наносите как минимум за полчаса до того, как ложитесь спать.
- Не экономьте на косметике, так как этого кожа вам не простит.
- Употребляйте больше витаминов, которые содержатся во фруктах и овощах.

На этом всё и уже прямо сейчас вы можете провести ревизию своей косметички, а при необходимости «оздоровить» её новыми полезными косметическими средствами.

Выглядеть хорошо всегда и везде мечта каждой женщины. Макияж помогает устранить недостатки, подчеркнуть достоинства и подарить себя в самом выгодном свете. Но летом многое из декоративной косметики не подходит в силу тех или иных причин.

В жаркую погоду кожа активно потеет, что приводит к неприятным последствиям для макияжа — разводы, потёки и т.д. Это приводит к раздражению кожи, она забивается, появляются различные неприятные прыщики, шелушения. Летний макияж не должен перегружать лицо.

Предлагаем вам несколько советов, которые помогут вам выглядеть естественно в жаркую летнюю погоду

Запомните вся декоративная косметика, которую вы используете в летнее время, обязательно должна иметь в своём составе защитные компоненты от солнечного излучения.

Летний макияж должен быть лёгким и ненавязчивым. Для выравнивания тона лица и скрытия небольших дефектов лучше всего подойдёт рассыпчатая пудра. Светоотражающие частицы в её составе придадут лицу свежее сияние, а матирующий эффект однородность текстуры и цвета.

От тонального крема лучше отказаться. Если вы всё же будете пользоваться им, то выбирайте очень лёгкую текстуру, без жирного блеска. Наносите крем по минимуму, очень хорошо растушёвывайте на лице.

Как ни заманчива для жаркого времени года водостойкая косметика, от неё лучше отказаться, ведь она сильно забивает поры, сушит и стягивает кожу. Из всей гаммы используйте только водостойкую тушь. Летом лучше всего смотрятся коричневая и синяя. Обязательно приобретайте специальное средство для снятия водостойкой туши. Откажитесь от жидкой подводки для глаз, она часто течёт и размазывается, придавая лицу неряшливый вид. Желательно не использовать жирные тени для век, лучше всего в летние месяцы подойдут сухие тени, тени-карандаш. Предпочтение отдавайте «природным» оттенкам, они отлично выглядят в жаркие солнечные дни.

Губы требуют отдельного внимания. Кожа на них очень чувствительна, поэтому летом обязательно пользуйтесь гигиенической защитной помадой. Лучшее всего пользоваться прозрачным блеском для губ. Он отлично смотрится на загорелом лице и придаёт сексуальную припухлость. От матовых помад и контура для губ стоит на время отказаться. Для вечернего макияжа подойдут перламутровые помады и блески с кристаллическим мерцанием.

Летний макияж должен быть естественным и неброским, текстура лёгкой. Предпочитайте пастельные тона, с каким-нибудь одним ярким цветом-акцентом. Очень красиво на смуглой коже смотрится матовая бронзирующая пудра для лица и тела.

Залог красивого макияжа — здоровая чистая кожа. В летнее время её надо чаще очищать и увлажнять. Очищение должно быть щадящим, не травмирующим. От спиртосодержащих средств стоит отказаться.

— Доктор, помогите! У меня перед глазами все время какие-то зеленые круги.
— А какой цвет вы предпочитаете?

Жена надела новое платье:
— Дорогой, как я тебе?
Муж:
— Немножко надоела... А так — ничего!

Оригинальные салаты

САЛАТ С БАКЛАЖАНАМИ

Продукты: 4 крупных помидора, 4 небольших баклажана, 8 листьев базилика и петрушки, 100 г сметаны, 5 зубчиков чеснока, оливковое масло.

Приготовление: вымытые и нарезанные кружочками баклажаны посолить и выдержать 15 минут. Затем поместить в дуршлаг, ополоснуть и дать стечь воде. Обсушить бумажным полотенцем. Быстро обжарить и остудить до комнатной температуры. Приготовить соус из сметаны, измельчённого чеснока и нарезанной петрушки. Слегка посолить. Нарезать кружками помидоры. Выложить баклажаны, чередуя их с помидорами, на блюдо. Полить готовым соусом. Украсить листьями базилика.

САЛАТ «ОТМЕННЫЙ ВКУС МЯСА»

Продукты: морковь (несколько штук), пе-

тушка, перец чили, уксус винный белый (две ложки столовые), корень имбиря, чеснок (несколько зубчиков), масло растительное (четыре столовые ложки), отварная говядина мякоть (четыре грамма), соус соевый (две столовые ложки), остро-сладкий соус (две столовые ложки).

Приготовление: нарежьте соломкой морковь, перец (чили), перец (сладкий), мясо.

Соус острый смешайте с уксусом, маслом растительным и с соевым соусом. Чеснок измельчите, измельчите имбирь, все составляющие «соединяйте». Всё перемешайте, поставьте продуктовую смесь в холодильник на час. Украсьте зеленью.

САЛАТ «ЯБЛОЧНО-МОРКОВНЫЙ РАЙ»

Продукты: яблоки (несколько штук), масло растительное (одна столовая ложка), соль, са-

хар (1 столовая ложка), сок лимона (1 чайная ложка), морковь (300 г), петрушка.

Приготовление: нашинкуйте морковь соломкой, выложите в миску, яблоки нарежьте (кубиками), сбрызните соком лимона, добавьте сахар, соль, заправьте растительным маслом, всё перемешайте, украсьте петрушкой.

САЛАТ «САДКО»

Продукты: капуста белокочанная 1/2 кочана, хлеб пшеничный 4 ломтика, филе слабосоленой сельди 2 шт., зелёный лук 1 пучок, майонез 4 ст. л., чеснок 1 зубчик, огурец маринованный 1 шт., кинза рубленая, зелень петрушки и укропа 5 ст. л., салат 4 листа, растительное масло.

Приготовление: Капусту вымойте, обсушите, нашинкуйте соломкой, слегка перетрите с солью. Хлеб нарежьте аккуратно мелкими кубиками и обжарьте на растительном масле до лёгкой золотистой корочки. Для заправки филе сельди и огурец мелко нарубите. Добавьте рубленую зелень, пропущенный через пресс чес-

нок, майонез и перемешайте. Капусту красиво выложите на блюдо, застеленное листьями салата, полейте заправкой, посыпьте гренками и сразу же подавайте.

КАК НЕ ИСПОРТИТЬ САЛАТ

Майонез способен полностью заглушить вкус любого блюда, а вот заправка из масла и лимонного сока либо из нежного йогурта с травами, наоборот, подчеркнёт вкус салата, и для здоровья так будет намного полезнее.

Итак, несколько вариантов заправок:

3 столовые ложки оливкового масла, 3 столовые ложки белого винного уксуса, 1 столовая ложка сахара, 2 столовые ложки горчицы, соль, перец;

120 мл оливкового масла, сок одного апельсина, 2 столовые ложки красного винного уксуса, несколько веточек мяты, соль и чёрный перец;

150 мл натурального йогурта, пучок укропа, зубчик чеснока, соль, перец;