

Будем красивыми весной!

Весна. Прекрасная пора. Пробуждение природы. И как ни в какую пору года хочется выглядеть красиво и молодо. Однако первая половина весны не может гарантировать нам хорошей погоды, а, значит, наша кожа еще как минимум месяц-полтора будет отчаянно сопротивляться негативному природному воздействию – ветру, влажности в сочетании с низкими температурами.

Для того, чтобы помочь своей коже быстрее восстановиться после зимы и с пользой пережить плохую погоду, надо воспользоваться некоторыми масками для лица, которые помогут в это непростое для кожи время поддержать ее силы и вернуть красоту и привлекательность.

Питательная маска с отрубями для всех типов кожи:

2 столовые ложки отрубей, половина стакана воды – можно использовать травяной отвар или молоко. Отруби залить горячей водой или отваром, дать настояться в течение 5-10 минут и толстым слоем нанести на кожу лица и шеи. Эту простую, но очень эффективную маску можно делать 3 раза в неделю.

Восстанавливающая маска с творогом:

2 столовые ложки жирного творога, чайная ложка меда, желток. Эта питательная маска хорошо увлажняет кожу и способствует ее активному питанию. Делать ее достаточно раз в неделю. Время использования – 20 минут.

Увлажняющая маска со сметаной:

Это лучшая маска для сухой, чувствительной и раздраженной кожи: желток, 1,5 чайной ложки меда, столовая ложка жирной сметаны. Эта увлажняющая маска, использовать которую можно на ежедневной основе, поможет сделать кожу более мягкой и бархатистой и более молодой. Время использования – 15-20 минут. Смыть маску можно прохладной водой, а можно отваром трав – ромашки, шиповника или мяты, которые дополнительно будут тонизировать кожу.

Пару раз в неделю можно проводить такую приятную и полезную процедуру, как массаж кожи лица с маслами. Масло для массажа лица можно выбрать любое, желателно нерафинированное – подсолнечное, оливковое, кунжутное. Делать массаж лица рекомендуется после тщательного очищения лица, например, после паровой ванны. Движения должны быть легкими, кожа во время массажа не должна подвергаться растяжению. Время проведения процедуры – 3-5 минут. После массажа лица излишки масла с лица снять при помощи ватного тампона.

Весной наши ногти так же требуют особого внимания: после зимы они нуждаются в интенсивном уходе. Несколько советов, как восстановить пострадавшие от весеннего авитаминоза, ногти.

Если ваши ногти слишком тонкие и мягкие:

медовая ванночка возвратит вашим ногтям твердость и здоровый вид

Возьмите 1 яйцо, 1 чайную ложку меда и 2 чайных ложки оливкового масла. Яйцо взбейте, добавьте мед и масло. Все разогрейте на водяной бане (при этом нужно следить, чтобы яйцо не свернулось). Окуните кончики пальцев в получившуюся смесь. Через 10 минут удалите с ногтей остатки смеси и нанесите питательный крем.

Если ваши ногти твердые и не эластичные:

в этом случае вам нужно как можно чаще пользоваться специальными смягчающими кремами и маслами с высоким содержанием витаминов, протеинов и увлажнителей. Одно из самых лучших и наиболее эффективных средств для смягчения ногтей - бальзам для губ на восковой основе. Наносите его на ногтевую пластину и кутикулу и втирайте массажными движениями.

Если ваши ногти слоятся и ломаются:

вам просто необходимо надевать перчатки во время работы по дому. Следите, чтобы ваши ногти были постоянно покрыты лаком, лучше всего лечебным - он «склеит» расслоенные ногти, заполнит микротрещинки и предотвратит появление новых проблем. Откажитесь от металлических пилочек в пользу стеклянных и керамических. Ни в коем случае не подпиливайте влажные ногти, так как это значительно усилит расслоение. Прекрасным средством для лечения ломких и слоющихся ногтей является лимонный сок - его нужно втирать в кутикулу, или проделать такую процедуру: разрезать лимон на 2 половинки и вонзить ногти в мякоть. Держать 2-5 минут. Для укрепления ногтей многие профессионалы также советуют делать парафиновые ванночки.

Будьте красивыми и здоровыми!

Врач-гигиенист
санитарно-эпидемиологического отдела
Государственного учреждения
«Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г. Минска»

Наталья Чернявская