



## Советы подросткам по уходу за кожей



Автор: Суетина Наталья

# Массаж

При уходе за кожей подростка, как ни странно, массаж немаловажен. Во-первых кожа станет более подтянутой, а также улучшится кровообращение, изменятся черты лица, станут более четкими и резкими.



# Правильное питание



Правильное питание – это залог чистой кожи, так как именно по лицу можно определить правильно ли человек питается, и следит ли за своим здоровьем.



# Образ жизни, душевное состояние

Постараться меньше нервничать потому что на почве стрессовых ситуаций тоже появляются высыпания, но чтобы хотя бы уменьшить раздражение нервных клеток можно пить таблетки хорошо подойдет Магний В6.



# Косметические средства



Для улучшения кожи, можно использовать косметические средства например: скраб для лица, гель или пенка для очищения, противовоспалительный лосьон, тоник, мицеллярная вода. И также использовать меньше косметики.



# Косметологи

Некоторые подростки приходят именно к косметологам, чтобы очистить лицо или посоветоваться, что будет лучше именно для его типа кожи. Ведь кожа у всех разная.



# Маски

Можно попробовать делать маски в домашних условиях для вашего типа кожи.

Для очищающей и увлажняющей масок.

Нужно взять алоэ очистить и нарезать его кусочками для удобства. Это маска сглаживает кожу и подтягивает ее.



# Медовая маска

Для сухой и чувствительной кожи.

2 столовые ложки меда смешать с 2 столовыми ложками муки и одним яичным белком, массу нанести на лицо с помощью плоской кисти.

Оставить до тех пор, пока она хорошо не просохнет (на 20-30 минут), после этого смыть сначала горячей, потом холодной водой.

Эта маска оказывает питательное и возбуждающее действие.



# Творожно-кефирная маска

Следует смешать по 1-ой столовой ложки кефира и творога. Затем добавить щепотку соли мелкого помола. Нанести маску на 20 минут и смыть.



Для очень жирной и проблемной кожи косметологи советуют применять именно маски из кефира и других кисломолочных продуктов или добавлять лимонный сок. Кислота, содержащаяся в продуктах, устраняет излишки кожного сала и подсушивает проблемные участки.

# Маска против прыщей и угрей

Маска для лица с содой

Средство приостановит воспалительный процесс, избавит от верхнего ороговевшего слоя со старыми клетками, прыщей и других кожных высыпаний. Соединить в равных количествах (по одной столовой ложки) жидкий мед и нежирные сливки, добавить пищевую соду (одну чайную ложку), ингредиенты перемешать. Смесь нанести массажными движениями на лицо, через 10 мин. остатки смыть.



# Белковая маска

Белком можно просто намазать кожу, а можно взбить его до образования пены и нанести на лицо с помощью кисточки для бритья. В течение нескольких минут белок засыхает и натягивает кожу. Когда это произойдет, смойте его ваткой, смоченной в прохладной воде с добавлением лимонного сока. Белковая маска оказывает тонизирующее и подтягивающее действие, является прекрасным средством при вялой коже и расширенных порах.

