



Можно долго спорить, какие кремы, маски или процедуры помогают лучше избавиться от морщин и других возрастных изменений. Точно одно: если не ухаживать за кожей регулярно, она будет стареть быстрее.

Потому что без очищения и отшелушивающих средств кожа не сможет нормально дышать и обновляться. А без увлажнения покроется сеткой морщин прежде времени.

Расскажу вам об уходе, который можно делать, когда на следующий день вам нужно хорошо выглядеть, а времени на поход к косметологу просто нет.

Этот быстрый омолаживающий ритуал вы сможете провести перед сном за 5 минут. Уже утром увидите, что лицо будто встало на место. Кожа разгладилась, посветлела, засияла свежестью, морщины стали менее заметными, исчезли заломы, делающие визуально нас уставшими.

Очищение



Итак, после умывания с вашим очищающим средством и теплой водой, сделайте легкий массаж верхней части лица.

Массаж

Поглаживайте лоб, захватывая область бровей. Делайте это двумя руками, произвольными плавными движениями. Ваша задача – расслабить



лоб, верхние веки и внешние уголки глаз, чтобы наутро лицо выглядело отдохнувшим и умиротворенным.

Ампулы красоты

Затем нанесите на все лицо в качестве сыворотки 1 ампулу 5% аскорбиновой кислоты или алоэ. Они продаются в аптеке для инъекций.

Я предпочитаю использовать аскорбиновую кислоту. Дело в том, что ее молекула имеет небольшой размер молекулы и может легко проникать в верхние слои кожи. Благодаря аскорбинке, когда ее используешь в качестве сыворотки, кожа становится эластичной, осветляется, уходят пигментные пятна, разглаживаются мелкие и глубокие морщинки!

Алое не подходит для аллергиков. Но если у вас нет на него реакции, то если использовать его в косметических целях, наружно, кожа станет бархатистой, она заметно увлажнится и в ней запустятся процессы обновления.

Ночная лифтинг-маска

Сверху смажьте лицо вместо крема приготовленным заранее гелем из семян льна.



Для этого 1 ст.л. семян льна залейте ½ стакана воды и прокипятите 5 минут на небольшом огне. После остывания процедите. Этот отвар, похожий на гель, мы и будем использовать. Он позволит коже всю ночь беспрепятственно дышать и в то же время закрепит эффект от расслабляющего массажа.

Высыпаемся



Все! Теперь ложитесь спать. Хорошо проветрите спальню, выключите свет и подумайте о чем-то приятном. Может о том, как сидели у кромки моря и пена теплой волны плескалась о ваши ножки?

Утром умойтесь теплой водой и нанесите свой привычный крем!

Наслаждайтесь отдохнувшим помолодевшим лицом и ловите комплименты!

