

The background of the entire page is a close-up photograph of several white orchid flowers. The petals are large and delicate, with some showing subtle veining. The center of the flowers, including the stamens and pistil, is visible. The lighting is soft, highlighting the texture of the petals against a dark, almost black background.

Галина Резникова

**КАК СОХРАНИТЬ
ОЧАРОВАНИЕ**

Уход за кожей в домашних
условиях

Галина Резникова

**Как сохранить очарование. Уход
за кожей в домашних условиях**

«Издательские решения»

Резникова Г.

Как сохранить очарование. Уход за кожей в домашних условиях /
Г. Резникова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-852014-3

Книга будет полезна женщинам старше 40. Она посвящена уходу за собой в домашних условиях. Тому, как сохранить молодую кожу лица и шеи, иметь здоровые волосы и роскошное тело в любом возрасте. В чем польза — книга сэкономит ваше время и ваши деньги. Даст возможность не выходя из дома быть красивой, ухоженной и, конечно, желанной и нужной.

ISBN 978-5-44-852014-3

© Резникова Г.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Раннее старение кожи	7
Влияние питания на кожу	8
Питание для внешности	10
Что нужно для здоровья и красоты кожи	11
Гормоны и старение кожи	12
Три пути старения кожи	13
Что происходит когда кожа увядает	14
Морщины признак старения кожи	15
Уход за кожей лица	16
Нормальная кожа	17
Сухая кожа	18
Уход за сухой кожей	19
Жирная кожа и ее особенности	20
Уход за жирной кожей	21
Комбинированная кожа	22
Очищение кожи	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Как сохранить очарование Уход за кожей в домашних условиях

Галина Резникова

© Галина Резникова, 2017

ISBN 978-5-4485-2014-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение



Не каждая женщина может легко принять приближение зрелого возраста. Однако переживаниями, слезами делу не поможешь и лучше себя взять в руки, сделать все, чтобы по-прежнему чувствовать себя привлекательной и желанной

Различные способы продления молодости кожи предлагает эта книга. Это маски, массаж, благодаря которому сохраняется упругость кожи, рецепты скрабов, доступных лосьонов, которые можно легко приготовить дома. Все рецепты в ней доступны, не требуют больших материальных или временных затрат.

Вы можете посещать дорогие салоны, применять дорогие косметические средства, но состояние кожи будет желать лучшего. Даже искусный специалист не сможет создать иллюзию ухоженного лица. А почему скажите вы. Да по тому, что на ее состояние влияют многие факторы. Это окружающая среда, ваше питание, состояние здоровья, ваш образ жизни и многое другое.

Женщины следили за собой во все времена и использовали для этого подручные средства. Знаменитая Клеопатра никогда не была красавицей в классическом понимании этого слова. Но она умела себя подать, умело ухаживала за собой и сама составляли маски, мази для сохранения молодости. Она знала, что лекарственные травы, продукты питания содержат все вещества способные предотвратить увядание кожи. Они тонизируют, делают кожу мягче улучшают обменные процессы, их применяют для оздоровления волос.

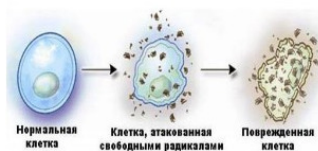
Раннее старение кожи

Солнечные лучи самый сильный фактор старения кожи? незащищенные участки кожи подвергаются самому сильному воздействию.

Как это происходит. Под воздействием солнца разрушается эластан, коллаген. Они постоянно поддерживают форму клеток и если их количество недостаточно образуются ранние морщины, пигментация, кожа теряет эластичность.

Что можно предпринять. Не стоит выходить и долго находиться на солнце с 10 до 15 часов. Если есть такая необходимость оденьте шляпку, солнечные очки, которых сейчас огромное множество. Они не сделают вас хуже, наоборот умело подобранные украсят любую женщину.

Взаимодействуя с жирными кислотами, окисляют клетки, вследствие чего их перегородки легко разрушаются.



Влияние питания на кожу

О влиянии питания на нашу кожу и весь организм в целом можно говорить долго. На то как выглядит кожа, насколько быстро она стареет огромное влияние оказывает именно питание. Если питание полноценное, общий тонус организма находится в отличном состоянии, это конечно положительным образом влияет на кожу и общее самочувствие. А когда вы хорошо чувствуете себя, вы отлично выглядите. Это прописная истина и с этим не поспоришь



Не стоит сидеть постоянно на различных диетах, доводя свой организм чуть ли не до полного истощения в погоне как вам кажется за красотой, злоупотреблять шоколадом, булочками.

Необходимы продукты богатые белками. Один из главных белков протеин. Есть в мясе, молоке, молочных продуктах. Растительный белок усваивается еще быстрее и не менее полезен.

В состав клеточных стенок входят жиры так необходимые для создания новых клеток. Именно жиры не только носители энергии, они нужны для того, что усваивать некоторые витамины, растворимые в жирах. Особенно ценными являются жиры получаемые из растительных масел.

Углеводы – еще один поставщик энергии для клеток, витаминов, микроэлементов и балластного вещества – клетчатки. Бывает в форме сахаров, крахмала и ежедневная пища должна содержать достаточно углеводов необходимых организму.



Витамин А – огромная роль в образовании новых клеток. Кожа начинает шелушиться, появляется зуд если не хватает этого витамина. Ученые доказали, что он помогает коже легко переносить солнечные лучи.

Витамин С – необходим для образования волокон соединительной ткани, обезвреживает свободные радикалы, способствующие процессу старения кожи. Количество употребления продуктов содержащих витамин С должно быть разным. Например курильщикам его нужно больше на 50%, чем некурящим. Поэтому если курите принимайте дополнительно витамин.



Витамин E – даже при наружном применении очень полезен для поддержания молодости кожи. При внутреннем применении утилизирует свободные радикалы. Особенно богаты – проросшая пшеница, яичный желток, продукты из сои, растительное масло.

Витамин F – кожный витамин. Его важность состоит во взаимодействии с жирными кислотами, содержащимися в растительных маслах.

Минералы и микроэлементы – например натрий, калий отвечают за упругость кожи.

Без меди кожа не могла бы образовывать красящие вещества. Сухой становится кожа, а ногти ломкими если не хватает железа.

Цинк необходим для белкового обмена, магний поддерживает проницаемость и постоянство состава стенок клетки, а фосфор обеспечивает организм энергией.

Селен не очень известен, но так же необходим организму в сочетании с витамином E чтобы улавливать свободные радикалы.

Питание для внешности

Кожа сухая, долго не заживают ранки – организму нужен витамин В, протеин, медь, железо. Продукты питания – мясо нежирных сортов, хлеб из цельного зерна, овощи



Шелушащаяся, грубая и зудящая кожа указывает на недостаток витамина А, витаминов группы В. Нужны – орехи, семечки, яйца, постное масло, проростки пшеницы.

Слабые, плохо растущие ногти, которые легко ломаются, постоянно расслаиваются – необходим протеин, витамины А, Е, С, селен, железо, цинк. Содержится – постное мясо, цельнозерновой хлеб, бобовые, цитрусовые, пищевые добавки с биотином.

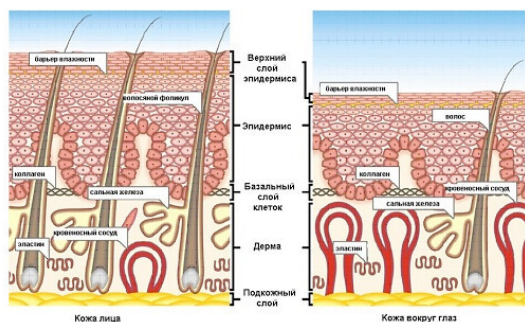
Сухие, ослабленные волосы – бывают при нехватке фолиевой кислоты, витамина В, жиров и протеина. Необходимые продукты питания – цельнозерновой хлеб, нежирное мясо, овощи.

Если волосы выпадают, есть перхоть – признак нехватки цинка. Необходимые продукты – постное мясо, любые морепродукты, зелень.

Волосы путаются, трудно расчесать – сказывается нехватка витамина С. Употребляйте апельсины, лимоны, киви и капусту.

Что нужно для здоровья и красоты кожи

Горячая домашняя пища, хотя бы раз за день. Сократить, а желательно совсем исключить готовые блюда в которых большое количество консервантов совершенно не нужных организму



Не употреблять однообразную пищу, чередовать гарнир, сорта мяса, овощи и фрукты чтобы обеспечить достаточное количество полезных веществ.

Ежедневно минимум 500г овощей и столько же фруктов. Не стоит отвлекаться во время еды на телевизор, газету и т. д. Это препятствует лучшему усвоению пищи. Пищу нужно медленно и тщательно пережевывать, ощущать ее вкус во рту, только тогда она принесет пользу.

Алкоголь – просто варварски поступает с нашим организмом, лишает его важных веществ. Что как уже понятно плохо сказывается на коже.

Курение – сильное отрицательное действие на весь организм включая кожу.

Гормоны и старение кожи

Гормоны влияют на весь наш организм и конечно на кожу. Нарушение гормонального фона внутренний признак старения кожи, именно гормональные изменения связаны с плохой выработкой коллагена, эластина, ухудшением кровообращения. Именно гормональные нарушения ослабляют межклеточные связи, при этом черты лица теряют четкость.

Эстрогены – восстанавливают кожу. Например у беременных женщин чаще всего кожа становится лучше так как повышается уровень эстрогена. Во время климакса содержание этого гормона уменьшается, чем объясняется старение.

Мужской гормон тестостерон имеет важную роль в росте волос, выработке жира сальными железами. Повышение гормонов стресса – адреналина, кортизона также влияет на кожу. Адреналин усиливает кровоснабжение, отсюда пятна на лице. Кортизон антипод адреналина – успокаивает кожу, затормаживает иммунную защиту, процессы обмена в коже

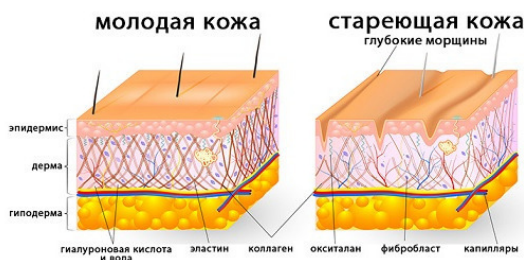
Три пути старения кожи

Коллагеновый – процесс скапливания слипшихся коллагеновых ниточек. Как сетка отделяют они эпидермис от более глубоких слоев, определяют прочность и эластичность кожи. Всю жизнь идет образование и разрушение этих ниточек. И если по каким то причинам произошел сбой снижается эластичность кожи, появляются морщинки, ухудшается цвет кожи.

Гиалуроновый путь старения. Сложное биологическое соединение – гиалуроновая кислота. Ее молекулы находятся в межклеточном пространстве кожи как стабильный гель с водой. Именно через этот гель выводятся из кожи шлаки, проникают различные вещества включая косметические. С возрастом гелиевая структура становится менее проницательной, затрудняется обмен веществ, что естественно сказывается на коже. В каждом организме присутствует фермент предназначение, которого разрушать гиалуроновую кислоту, но в процессе старения эффективность постепенно снижается, поэтому ему нужна помощь.



Регенерационный путь – это снижение скорости деления клеток эпидермиса кожи. При наступлении определенного возраста происходит перестройка в организме женщины, постепенно количество гормонов вырабатывается меньше и это приводит к снижению скорости деления клеток, но при этом скорость ороговения клеток, зависящая от внешних факторов остается неизменной. Кератиновых слоев становится больше, кожа перестает быть эластичной. Поэтому у некоторых людей кожа более сухая и шелушится. Чтобы блокировать этот процесс применяют регенерирующие кремы, или маски способствующие восстановлению кожи.



Что происходит когда кожа увядает

1. в верхнем слое кожи – эпидермисе утончается прослойка активных клеток.
2. утолщается роговой слой состоявший из омертвевших клеток
3. временной цикл смены клеток становится до 40 дней, а при этом нормальный составляет 28 дней.
4. мертвые клетки медленно отслаиваются, оставаясь на привычных местах способствуют возникновению шелушения.
5. средний слой – дерма также становится тоньше и любые повреждения заживают медленнее.
6. клетки становятся менее активны, появляются опорные белки.
7. через сосуды поступает все меньше влаги, основной источник влаги в коже – гиалуроновая кислота, которой вырабатывается очень мало.
8. барьерные свойства кожи снижаются, а это вызывает сухость.

Морщины признак старения кожи



Мимические морщины – морщины вызванные постоянным сокращением мышц, характерным для определенного человека выражением лица. Например часто смеющиеся люди имеют лучики морщинок вокруг рта и глаз, а близорукие люди – бороздку между бровями и морщинки вокруг глаз

Возрастные морщины – морщины возникающие после утраты коллагена. Первые морщины могут появиться до 30 лет чаще всего между бровями, далее гусиные лапки около глаз. Ближе к 40 годам появляются более глубокие морщины.

После 45 лет стареть начинает нижняя часть лица. Появляется двойной подбородок, начинает провисать кожа на шее. Кожа обезвоживается, становится жестче, что приводит к образованию складок, дряблости и изменения цвета. Постепенно все более истонченная кожа уже не может как ранее быстро восстанавливается.

Более сильно признаки старения заметны на шее, особенно у женщин. Кожа у них более нежная, тонкая чем у мужчин так как силовая нагрузка на эту часть тела меньше.

Уход за кожей лица

Уход за кожей должен быть постоянным, без перерывов. Есть некоторые недостатки кожи от которых мы можем избавиться окончательно или сделать их незаметными

Как уже говорилось выше особая важность отводится правильному подбору косметических средств.

Нормальная кожа

Данный тип кожи – признак здоровья. Сразу бросается в глаза удивительная мягкость и нежность, которая присуща этому типу кожи. Она чистая, матовая, розового оттенка из-за хорошего кровообращения

Никогда не доставляет проблем. Прекрасно чувствует себя в жаре, холоде, не сохнет после умывания мылом. На ней нет шероховатостей, прыщей и угревой сыпи.

Но если пренебрегать постоянным уходом, постепенно эпидермис может испортиться. Стать сухим или склонным к жирности.

При уходе за этим типом кожи необходимо учитывать все внешние факторы, постараться сохранить природный баланс жира, воды. Для этого подойдут увлажняющие средства, повышающие ее эластичность.

Наиболее хорошо подходят эмульсии из масла и воды, различные гидрогели. Если постоянно находитесь на жаре или наоборот подойдут жирные эмульсии. Важно не переборщить, не вызвать раздражение.

Сухая кожа

Встречается довольно часто. В молодости кожа склонная к сухости отлично выглядит, радуется своей обладательнице. Но требует тщательного ухода так как очень чувствительна к различным воздействиям, быстро стареет

У этого типа кожи недостаточно активны сальные железы, очень сильно испаряется влага с поверхности кожи, поэтому все преимущества этого типа кожи в молодости с годами превращаются в чрезмерную сухость, шелушение и быструю потерю эластичности. Особенно сильно это заметно при неправильном уходе или недостаточном питании.

Более заметна, беспокоит сухость кожи зимой. Причиной сухости кожи могут стать различные заболевания, авитаминоз. Обезвоживание кожи может возникнуть от ветра, сухого или жаркого воздуха, контактов с мылом содержащим щелочь или спиртовыми лосьонами. Для сухой кожи может быть вредна даже морская вода.

Уход за сухой кожей

Кожа требует тщательного ухода, понимания, что использовать можно только средства подходящие именно этому типу кожи. Подойдет молочко с большим содержанием ненасыщенных жиров, такие очистители как масло кунжута, авокадо, лесного ореха.

- вначале используют воду, затем тоник соответствующий типу кожи
- хорошо влияют на сухую кожу отвары таких трав как ромашка, календула, алоэ или трава перечной мяты. Можно безопасно очищать лицо средствами из алтея, льна. Приготовить очень просто столовую ложку выбранной травки заваривают стаканом кипятка, через некоторое время сцеживают.
- уделите особое внимание подбору скраба с мягкими гранулами. Он должен быть максимально деликатным.
- не стоит применять маски образующие при высыхании пленку или маски с фруктовыми кислотами, так как они еще больше сушат, раздражают кожу лица, понижают ее защитные функции и к тому же растягивают кожу.
- восстановление и сохранение липидного барьера вот, что важно при уходе за этим типом кожи. Важны средства, которые помогут сохранить липидный обмен, служащий защитой от внешних факторов.
- необходимы безалкогольные тоники в составе которых протеины пшеницы, проростки пшеницы, водоросли, экстракты шелка и другие.
- полезен крем или маска с эластином, коллагеном для того, чтобы восстановить тонус кожи, избежать морщин. Для поддержания кожи в тонусе полезен экстракт виноградных косточек, морская капуста, водоросли бурые.
- оптимальным решением для женщин с сухой кожей будет чередование масок тонизирующих и масок питательных. Для этого подойдут маски с экстрактом гинго билобо, гуараны, морских водорослей.
- летом, когда жарко можно вообще не пользоваться питательными кремами, а использовать кусочки льда состоящие из соков ягод, отваров трав.

Жирная кожа и ее особенности

Чаще всего жирная кожа встречается у молодых людей и лишь у 10% женщин кожа остается жирной.

Почему кожа остается жирной – кожа может быть жирной если есть наследственная предрасположенность. В этом случае кожа остается жирной в любом возрасте

- гормональный дисбаланс – возникает прежде всего в период полового созревания, когда усиливается выработка кожного сала может быть причиной жирности.

- усиленная жирность может появиться после длительного приема контрацептивов, во время беременности или менопаузы.

- такие гормоны как адреналин также оказывают влияние на сальные железы

- часто жирную кожу имеют люди у которых заболевание органов пищеварения – холецистит, колит, запор.

- неправильное питание может послужить причиной сильной жирности кожи. Люди злоупотребляющие жирной, острой, мучной или сладкой пищей имеют жирную кожу.

- работа связанная с пылью или в загрязненном помещении плохо сказывается на коже

- чрезмерное и даже агрессивное очищение, частое применение спиртосодержащих средств, скрабов только усугубляет проблему, повреждает эпидермис, повышает жирность кожи.

- неподходящие крема, средства также усиливают проблему повышенной сальности кожного покрова.



Уход за жирной кожей

Основная задача – удалить излишки жира, открыть поры, понизить активность сальных желез

- в первую очередь – отказ от спиртосодержащих средств. Скраб не чаще раза за неделю, не использовать жирный крем. Обязательно удалять декоративную косметику перед сном.

- основа рациона – овощи и фрукты, нежирное мясо и рыба, крупы, отруби. Очень редко и в малых количествах специи, сладости, мучное. Особое внимание пище богатой витаминами В.

- ежедневное очищение, увлажнение и питание необходимо для жирной кожи

- 2 раза за неделю очищение пенкой, муссом или гелем для жирной кожи, снимающим воспаление, не пересушивающим кожу.

- не использовать при умывании горячую воду, мочалку или грубую губку так как они стимулируют выделение жира. Предпочтительней использовать ватный диск или подушечки пальцев. Любое средство смывают теплой водой. Полезно умываться отварами трав, принимать внутрь.

- более тщательное очищение проводят раз в неделю для того, чтобы удалить отмершие клетки, оставшуюся пыль, лишний жир. Абсорбирующим эффектом обладают маски из глины, маски с фруктами, стягивающие поры.

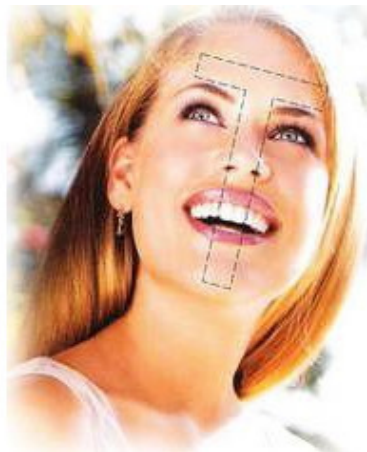
- после умывания лицо подсушивают мягким полотенцем, протирают тоником для жирной кожи. Чтобы продезинфицировать, стянуть поры.

- по окончании перечисленных процедур каждодневного ухода за жирной кожей будет нанесение жирного крема. Он должен быть жидким, быстро впитываться, не оставляя жирного блеска.

Плюс жирной кожи в том, что она медленно стареет, морщины образуются позже чем у других типов кожи. Если ей обеспечить правильный уход, можно сохранить ее хорошее состояние надолго.

Комбинированная кожа

У женщин с таким типом кожи можно найти признаки всех типов



Для нее характерны сухие щеки, жирная кожа на носу или лбу.

Тип кожи проблемный, за ним сложно ухаживать
обычно кожа с неравномерной структурой и окраской. На сухих участках может шелушиться, на жирных зонах большие поры, часто образуются воспаления и рано появляются морщины.

•если кожа комбинированная нужно несколько наборов средств – для жирной и сухой. Кроме ухода дома необходимы профессиональные услуги косметолога.

•не стоит умываться горячей водой, использовать мыло, которые могут вызвать сильную активность сальных желез и сильную сухость на чувствительных участках.

•глубокое очищение один раз за неделю. Обязательная тонизация по окончании тониками для комбинированной кожи. После применения структура выравнивается, поры станут меньше, нормализуется pH кожи. Важно, чтобы средство не содержало спирта, в составе были противовоспалительные ингредиенты.

•увлажнить кожу можно гидрогелями, нежирными кремами с травами, растительным маслом. Особенно полезны контрастные компрессы из трав. Летом можно использовать пульверизатор, наполненный водой.

•один раз за неделю на участок с сухой кожей делают питательные маски, а на жирную область очищающие.

•зимой очищают при помощи молочка, а увлажняют с помощью кремов с густой структурой. Скраб не чаще двух раз в месяц. Перед сном можно использовать увлажняющий крем.

•важным шагом становится использование крема. При комбинированной коже не стоит выбирать крем с плотной текстурой. Важно покупать крем с натуральными маслами.

В результате, правильный уход делает комбинированную кожу привлекательной. Главное правильно подобрать средства и грамотно их использовать. При любом типе кожа может быть чувствительной.



Очищение кожи

Одна из самых необходимых, важных процедур по уходу за кожей. Тщательное очищение необходимо любым типам кожи, а тем более начинающей увядать коже

Пятна, раздражения часто появляются после неправильного очищения или от его отсутствия.

Очень часто женщина пользуется дневным кремом, наносит макияж, но при этом не использует очищающие средства. Нет нужды рассказывать, что на кожу ложится за день много грязи, пыли, 2 миллиона потовых желез каждый день выделяют более 500мл воды, соли, мочевины, молочной кислоты и углекислого газа. Вся эта смесь остается на коже и нарушает равновесие.

Традиционным способом очищения является умывание, но оно не безвредно. При неправильном умывании растворяется защитный слой, а это приводит к нарушению барьерной функции кожи, отсутствию защиты от микробов, открывает доступ аллергенам, препятствует процессу обновления эпидермиса.

Средства для умывания должны соответствовать типу кожи, ее состоянию. Не более 20 секунд может очищающее средство контактировать с кожей. Этого достаточно. Молочко, гель смывают только прохладной водой и обязательно нужно следовать инструкции по их использованию.

Начинают очищение с глаз. При выборе обратите внимание на пометки – безвредно для людей с контактными линзами. Подобные метки указывают, что препарат мягкий, нет отдушек. Каждый глаз очищают отдельным тампоном. Тампон прикладывают к глазам на некоторое время, чтобы дать возможность косметике раствориться.

После 45 лучше использовать косметику, которую не нужно снимать водой. Если нравится средство, которое удаляют водой используйте минеральную.

Для нормальной кожи подобрать средство очень просто из выбор огромен – гели, молочко и так далее

Если кожа сухая подбирают мягкие очищающие средства и не используют мыло каким бы качественным оно не было.

Кожа жирная – пенообразующие гели, пенки, убирающие лишний жир с кожи.

Комбинированная кожа – подойдут пенки и гели, но если разница между зоной Т и щеками большая применяют на щеки средства для сухой кожи, а для зоны Т для жирной кожи.



Мыло – два типа: натуральное и синтетическое. Мыло обычное содержит жиры и щелочи, питательные, ароматические и красящие добавки. Любое мыло содержит щелочь и отрицательно действует на кислотно-щелочной баланс кожи, рН которой всего лишь 5,5 тогда как у мыла около 10. Частое умывание уничтожает полезную микрофлору, которая защищает наш покров от микробов. Учеными установлено, что любой мыльный раствор провоцирует

воспалительные процессы. Но полностью избегать мыла стоит людям с сухой и чувствительной или воспаленной кожей.



Очищающее масло – масло с добавлением растительных компонентов, все больше и больше приобретает популярность. Это настоящее спасение для очень сухой, шершавой и шелушащейся кожи.

Хорошо удаляет кожное сало, макияж. Даже очень сухая кожа после очищения подобным способом как бы пропитана кремом. Смывают средство водой с мылом при этом жирная пленка оставшаяся на коже защитит ее.

Очищающие кремы – используют люди с сухой кожей. Их используют для удаления макияжа, очищения и увлажнения кожи. Состоят они обычно из воды, минерального масла, воска с добавками.

Эксофолианты – используют для ежедневного, мягкого очищения кожи, но не удаляют сильных загрязнений. В их составе гликолиевая, молочная, салициловая кислоты, экстракты фруктов с антибактериальным действием. Примером средства с эксфолиативным действием являются кусочки фруктов.

Пенки для умывания – очищающее средства содержащие поверхностно активные вещества. Чаще всего глубоко проникают в кожу, дают густую пену, хорошо снимают грязь, но при этом наносят вред липидному слою кожи.

Сейчас конечно созданы более безопасные средства. Но сделать мощное средство абсолютно безопасным нельзя, его предназначение растворять жир, составляющий основу защитного барьера кожи. Очень часто в пенки добавляют растительные экстракты, антиоксиданты, но их такое малое количество, что они лишь просто привлекают покупателя.

Очищающие лосьоны – более лучшее средство для очищения кожи. Не содержат ПАВ, эффективно удаляют грязь, косметику, растворяют жир. Кроме этого отлично смываются с кожи и в редком случае оставляют тонкую пленку на коже. Отличается от косметических средств тем, что нужно смывать, а не оставлять на коже.

Очищающее молочко – смесь жира и воды, обычно нейтральная. Наиболее чадящее средство удаляющее грязь, пот. Жира около 25%. содержит масла дополнительно снабжающие кожу жиром – масло цветка календула, фрукта авокадо, ланолиновое.

Подходит больше для сухой, чувствительной кожи так как при его использовании сухая кожа не теряет дополнительную влагу, а наоборот подпитывается полезными веществами. Если кожа очень чувствительная отлично подойдет молочко с календулой, просвирником у которых успокаивающее, расслабляющее и смягчающее действие.

Очищающие тампоны – очень удобны, ими легко пользоваться. Особенно хорошо подходят для жирной, часто воспаляющейся кожи. Тампоном просто ежедневно протирают лицо круговыми движениями, но глубокое очищение конечно нужно, о нем не стоит забывать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.