**3 волшебных инструмента для поддержания**

 **молодости и упругости кожи**

 Многие женщины тратят тысячи рублей в месяц в попытке сохранить молодость. Пилинги, маски, солярий, массаж, операции, ботокс – всего и не перечесть.

 Однако они напрочь упускают из виду 3 волшебных и главное доступных инструмента для того, чтобы оставаться молодыми долгие годы.

 Эти инструменты настолько просты, что о них безосновательно позабыли.

 Почему бы не вспомнить прямо сейчас?

1. Косметические маски, приготовленные в домашних условиях. Такие маски, приготовленные из свежих и качественных продуктов, лучшее средство для хорошего ухода за кожей лица. Ведь не каждый может позволить себе посещение салонов. А неполноценный уход непременно проявится в мимических морщинах и ухудшении вида и состояния кожи.

 Даже при таком огромном разнообразии масок, которое предлагает наша косметическая промышленность, все большей популярностью пользуются маски, приготовленные своими руками. Причина этого- натуральные продукты, входящие в их состав, в отличие от масок, купленных в магазине или аптеке, которые содержат различные консерванты.

 Вид маски для лица должен соответствовать определенному типу кожи: жирный, сухой, нормальный и комбинированный.

 Для постоянного, регулярного ухода за кожей лица и поддержания ее в отличном состоянии используют увлажняющие, питательные, тонизирующие, а также очищающие маски;

 для противовозрастных -омолаживающие и лифтинг-маски;

 для борьбы с различными несовершенствами кожи -отбеливающие и противовоспалительные.

 Главный плюс масок для лица приготовленных в домашних условиях в том, что такие маски всегда восполнят недостаток необходимых вам питательных веществ, а также витаминов и микроэлементов.

2. Массаж лица полезная и очень приятная процедура. Его так же можно делать дома, без лишних затрат. Массаж расслабляет и снимает напряжение, улучшает кровообращение и обмен веществ, помогает избавиться от морщин, повышая упругость и эластичность кожи.

Однако для выполнения массажа в домашних условиях, необходимо знать ряд особенностей и правил. Только тогда он будет эффективным и не приведет к каким-либо нежелательным последствиям.

 Перед тем, как приступить к массажу, кожу необходимо тщательно очистить. Для этого подходят обычные очищающие тоники и лосьоны, также можно использовать горячий компресс для разогрева кожи и мышц на лице.

 Не лишним будет протестировать средство для массажа на сгибе локтя, во избежание аллергической реакции на компоненты средства.

 Массаж для лица рекомендуется делать регулярно, через день за два часа до сна. Можно чередовать несколько видов массажа, такие как классический, против морщин или массаж льдом, в последнее время очень популярный. При массаже льдом происходит контраст температуры- разогретая кожа и лед. Лед может быть из замороженной питьевой или минеральной воды, зеленого чая, травяных отваров.

 Помните, для того, чтобы выглядеть молодо и прекрасно долгие годы, начните использовать эту приятную процедуру и результат не заставит себя долго ждать.

3. Снятие макияжа в домашних условиях.

 Демакияж- удаление макияжа с кожи лица.

 Для демакияжа необходимо молочко для снятия макияжа, подходящее по типу кожи, тоник. С их помощью очищают кожу от пыли, грязи и декоративной косметики.

 К сожалению, не все женщины понимают всю важность демакияжа, а ведь он так же способствует сохранению кожи в отличном состоянии долгие годы.

 Не стоит забывать об очищении кожи и дамам, не пользующимся косметикой. Для этого используются разные средства: молочко,тоник, лосьон и многое другое. Наносить их лучше с помощью ватных тампонов, дисков, палочек и т.д. Так как ватные диски сделаны из натурального хлопка, они не вызовут аллергии и раздражения.

 Главное, дорогие женщины, проявляя любовь и заботу к своей коже, вы долгие годы будете выглядеть молодыми и красивыми на зависть остальным.