**11 секретов индустрии красоты, которыми никто не спешит делиться.**

Мы в AdMe.ru немного завидуем тому, как круто выглядят знаменитости, несмотря на возраст и постоянную занятость. И конечно мы понимаем, без регулярной помощи лучших косметологов и дерматологов, они не обходятся. А ведь, в основе эффективного ухода лежат простые правила, которые доступны каждому. Обратите внимание на первую тройку, они творят чудеса для всех.

**№11. Не пренебрегайте преимуществами солнцезащитного крема.**

Регулярное использование солнцезащитного крема может сделать вашу кожу красивой и здоровой. Мами Макдональд, эксперт по косметике, которая работала с Мадонной, говорит, что любые другие усилия будут напрасны, если вы не будете использовать солнцезащитный крем. Другой косметолог, доктор Лансер, советует использовать крем с SPF не менее 30 несколько раз в день.

**№10. Не пересушивайте кожу, если она воспалена.**

Большинство кремов от прыщей содержит бензоилпероксид, который сушит кожу, усугубляет воспаления и увеличивает выработку кожного сала. Аналогичным образом действует алкоголь, поэтому вы не избавитесь от прыщей с его помощью. Доктор Гарольд Лансер рекомендует обратить внимание на отшелушивание салициловой или молочной кислотой и очищающие маски с глиной.

**№9. Никогда не забывайте о шее.**

Шея - та часть тела женщины, которая выдает возраст почти сразу, поэтому очень важно хорошо позаботиться о ней. Кожа здесь тонкая и требует такой же заботы как ваше лицо. Не забывайте об этом, и все будет хорошо.

**№8. Используйте кубики льда.**

Дерматолог из Санта-Моники доктор Ава Шамбан рекомендует, подтирать лицо кубиком льда в течении нескольких секунд, чтобы предотвратить тусклый цвет лица. Это простой трюк стимулирует кровообращение, и ваша кожа светится.

**№7. Правильно храните свои средства красоты.**

Доктор Дебра Джалиман предупреждает против хранения средств в ванной комнате. Потому что в теплом и влажном воздухе они портятся быстрее. Кремы для лица и другие средство по уходу за телом, которые вы используете нечасто, лучше хранить в холодильнике.

**№6. Все что касается вашей кожи, должно быть чистым.**

Доктор Лансер говорит, что вы никогда не должны касаться своего лица грязными руками. Меняйте наволочки, по крайней мере раз в неделю, если у вас сухой или нормальный тип кожи. Или раз в три дня, если ваша кожа жирная. Также время от времени чистите экран смартфона.

**№5. Не используйте скрабы и губки для лица, особенно если ваша кожа склонна к прыщам.**

Кристи Кидд, специалист по уходу за кожей из Беверли Хиллз, рекомендует никогда не использовать абразивные средства по уходу за кожей (скрабы, губки,щетки), если у вас есть прыщи: это только приводит к более серьезному воспалению. Любой тип кожи, нуждается в деликатной очистке без мыла. Для уменьшения покраснений и воспалений, нанесите на прыщи пасту из воды и аспирина.

**№4. Всегда снимайте бюстгальтер заранее перед тем, как ложиться спать.**

Вам может показаться соблазнительной идея, носить бюстгальтер до самого отхода ко сну, чтобы сохранить форму груди, но врачи считают иначе. Бюстгальтер, особенно плотный, ухудшает кровообращение, что приводит к проблемам со здоровьем. Кроме того, это вызывает раздражение кожи и беспокойство из-за дискомфорта, и потемнение кожи под лямками и проволокой.

**№3. Массаж лица поможет избавиться от кругов под глазами.**

Оле Хенриксен рекомендует лимфодренажный массаж против кругов под глазами. Процедура стимулирует лимфатический поток, кожа становится гладкой, а мешки исчезают. Кроме того, вы можете сделать массаж сами дома - это не сложно.

**№2. Позаботьтесь о своих руках.**

Руки требуют такой же заботы, как и шея, потому что их кожа тонкая. Старайтесь делать работу по дому в перчатках, и регулярно смазывайте руки кремом. Вы также можете использовать антивозрастные кремы, и не забудьте солнцезащитный крем.

**№1. Тщательно очищайте кожу.**

Дерматолог Дебра Джалиман отмечает, что вы никогда не должны ложиться спать накрашенными. Иначе поры будут заблокированы, что может привести к воспалениям. Этот совет невероятно прост, но многие по-прежнему пренебрегают им.

А вот небольшой бонус. Рецепт маски который поможет вам выглядеть на восемнадцать лет.

***Вам понадобится:***

**Молотый кофе.** Вид для заваривания в турке подойдет. Его мелкий помол не повредит вашу кожу.

**Молоко.** Используйте обезжиренное молоко, потому что, кофе уже содержит достаточное количество масла.

**Миска для смешивания.** Ложка или лопатка для нанесения и снятия маски. Мы не рекомендуем использовать кисточку, поскольку, частицы кофе могут прилипнуть к волосам.

***Что делать:***

Налейте кофе в миску и добавьте молоко. Вы должны получить густую пасту. Нанесите маску на лицо избегая области вокруг глаз. Подождите 15-20 минут, чтобы вещества подействовали на кожу. Смойте маску теплой водой. Благодаря восстановительным свойствам кофейных зерен, ваша кожа лица теперь моложе, а кровоток лучше.

Не забудьте поставить лайк, и поделиться этим видео со своими подругами. А еще, подписывайтесь на наш канал, что бы всегда быть с AdMe.