***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.