

ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ ОБЛИЧЧЯ

Усі ми хочемо щось змінити у текстурі свого обличчя чи тонусі шкіри. Застосування природних косметичних засобів здатне зробити значно більше, ніж просто виправити так звані проблемні ділянки. Природні засоби дозволяють почуватися комфортно у власній шкірі і роблять догляд за собою пріоритетним заданням. Наведу просту схему догляду за шкірою, яка розкриває переваги регулярного використання саморобних засобів для обличчя.

ЩОДНЯ

1. ОЧИЩУЙТЕ. Немає нічого кращого за те, щоб починати і завершувати день з очищення, а не згадувати про нього лише тоді, коли потрібно змити макіяж, бруд або сонцезахисний крем. Обираєте засіб для очищення, який підходить для вашого типу шкіри і не викликає відчуття сухості й стягнення.

2. ТОНІЗУЙТЕ. Тонік не лише освіжає, а й допомагає збалансувати рівень pH шкіри після очищення, повертаючи його до природного рівня. Тоніки видаляють залишки макіяжу та олій, які містяться у засобах для очищення. За допомогою ватного диска чи розпилювача наносьте тонік на обличчя після кожного очищення.

3. НАНОСТЬ СИРОВАТКУ. Дайте шкірі сильну дозу концентрованих поживних речовин — використовуйте сироватку. Завдяки легкій консистенції сироватки швидко поглинаються і проникають глибше, ніж зволожувальні засоби. Нанесіть кілька крапель на чисті руки, а потім обережно нанесіть на обличчя легкими постукуваннями. Зачекайте приблизно 1–2 хвилини, щоб сироватка увібралася в шкіру перед зволоженням.

4. ЗВОЛОЖУЙТЕ. Після нанесення сироватки настає час додати шар зволожувального крему, щоб пом'якшити і захистити шкіру впродовж доби. Для денного періоду вам може знадобитися більш легка консистенція з SPF-фільтром. Цей останній шар створює захисний бар'єр для шкіри, зберігаючи усі ті корисні інгредієнти, які ви щойно нанесли на шкіру, і не дозволяючи бруду, ультрафіолетовим променям та іншим забрудникам, з якими ви стикаєтесь у повсякденному житті, потрапляти у шкіру.

5. НЕ ЗАБУВАЙТЕ ПРО ОЧІ. Протягом дня шкіра навколо очей проходить своєрідні тренування, коли ми посміхаемся, мружимося чи підморгуємо. Тому необхідно живити тонку шкіру навколо очей кремом, який зволожує і захищає її від старіння. Для цього нанесіть невелику кількість засобу на зовнішні кутики очей. Зауважте, що не потрібно терти чи розтягувати ніжну шкіру навколо очей.

ДВІЧІ НА ТИЖДЕНЬ

ВІДЛУЩУЙТЕ. Відлущування є ключовою частиною вашої схеми догляду за шкірою обличчя. Завдяки видаленню мертвих клітин шкіри проявляється більш яскравий колір обличчя. Крім того, ця процедура також дозволяє сироваткам та зволожувальним засобам краще проникати в епідерміс. Двічі на тиждень додавайте до вашого засобу для очищення невеликі зернятка або поліруйте шкіру ніжним скрабом для обличчя після нанесення тоніка. Наносьте скраб кінчиками пальців невеликими круговими рухами, уникаючи ділянок навколо очей.

РАЗ НА ТИЖДЕНЬ

РОБІТЬ МАСКИ. Використання маски раз на тиждень забезпечує шкіру живильними антиоксидантами та рослинними речовинами, глибоко очищує шкіру та усуває певні проблеми, такі як надлишок жиру або сухість. Після обробки шкіри тоніком чистими руками нанесіть маску, залиште її на 10–15 хвилин, після чого умийтеся теплою водою.

ЧУТЛИВА ШКІРА

Чутливій шкірі необхідні м'які, заспокійливі інгредієнти, щоб запобігти появі подразнення та почервоніння. Обирайте засоби, які не містять у своєму складі консерванти, котрі спричиняють алергічні реакції, та ароматизатори.

РОСЛИНИ



Календула



Огірок

ЕФІРНІ ОЛІЇ



Троянда



Лаванда

БАЗОВІ ОЛІЇ



Мигдаль



Арган

ШКІРА, СХИЛЬНА ДО ПОЯВИ ВУГРІВ

Шкірі, яка схильна до появі вугрів, необхідне природне очищення з допомогою інгредієнтів з в'яжучими властивостями і протизапальною дією. Обирайте легкі інгредієнти, які легко проникають у шкіру.

РОСЛИНИ



Гамамеліс



Перцева м'ята

ЗРІЛА ШКІРА

Візьміть на озброєння антиоксиданти та природні вітаміни, щоб зцілити пошкоджену шкіру та поліпшити її текстуру, а також олії, багаті жирними кислотами, щоб зменшити запалення.

РОСЛИНИ



Зелений чай



Авокадо

ЕФІРНІ ОЛІЇ



Неролі



Сандалове дерево

БАЗОВІ ОЛІЇ



Чайнє дерево



Лимон

БАЗОВІ ОЛІЇ



Кісточки шипшини



Гранат

Масляний бальзам для очищення обличчя

Ідея очищення шкіри олією може здаватися дивною, але це хороший засіб для будь-якого типу шкіри — навіть для жирної. Чому? Бо олія розчиняє жири, очищає забиті пори і водночас дозволяє поживним речовинам глибше проникати в епідерміс.

1. Відміряйте потрібну кількість та змішайте у невеликій жаростійкій скляній мисці олію жожоба, олію виноградних кісточок та рицинову олію з бджолиним воском.
2. У невеликій каструлі закип'ятіть трохи води для водянної бані, після цього зменште вогонь. Підігрівайте миску на водяній бані, доки бджолиний віск не почне танути.
3. Перелийте суміш у контейнер і відставте охолоджуватися. Додайте капсули вітаміну Е, нехай вони розчиняться у суміші, після цього піпеткою додайте ефірні олії герані та чайного дерева. Перемішайте, нехай суміш повністю охолоне, після цього накрійте контейнер кришкою.
4. Ввечері втирайте невелику краплю суміші у суху шкіру впродовж хвилини, після цього масажуйте обличчя вологими руками впродовж 30 секунд. Щоб зняти засіб зі шкіри, протріть вологим, теплим і м'яким рушником.

СКЛАДНИКИ

2 ст. л. олії жожоба

2 ст. л. олії виноградних кісточок

1 ст. л. рицинової олії

1 ч. л. бджолиного воску

2 капсули вітаміну Е

2 краплі ефірної олії герані

1 крапля олії чайного дерева

ІНСТРУМЕНТИ

Мірні ложки

Ложка

Невелика жаростійка скляна миска

Невелика каструля Темний контейнер ємністю 90 мл з кришкою

Піпетка

М'який рушник

РЕКОМЕНДОВАНО ДЛЯ

Нормальної і сухої шкіри

ЗАСТОСУВАННЯ
1-2 рази на тиждень (або щодня, якщо перед цим промивати обличчя пінкою)

УМОВИ
ЗБЕРІГАННЯ
Використати впродовж 6 місяців

Медова пінка для очищення обличчя

Пінка для вмивання — чудове доповнення до масляного бальзаму — допомагає позбутися забруднень і глибоко очищує пори. Додайте протизапальні і зволожувальні властивості меду, і ви отримаєте догляд для усіх типів шкіри.

1. Відміряйте потрібну кількість і змішайте у великій мірній чашці мед, рідке кастильське мило і дистильовану воду. Повільно перемішайте, щоб мед повністю розчинився і поєднався з іншими інгредієнтами, але намагайтесь не створювати забагато бульбашок.
2. Вмішайте олію авокадо і піпеткою додайте улюблену ефірну олію. З допомогою лійки перелийте суміш у пляшечку зі зручною насадкою-дозатором.
3. Перед використанням обережно струсіть пляшечку, щоб повторно перемішати інгредієнти. Після цього нанесіть невелику кількість суміші на руки, додайте трохи води з крана і увітріть в обличчя та шию. Промийте теплою водою, щоб змити піну (і бруд).

СКЛАДНИКИ

½ чашки (120 г) меду

½ чашки (80 мл) кастильського мила

3 ст. л. дистильованої води

1 ч. л. олії авокадо

2-3 краплі ефірної олії (як обрати олію, котра найкраще підходить вашому типу шкіри, йшлося у попередньому розділі)

ІНСТРУМЕНТИ

Мірні чашки і ложки

Ложка

Піпетка

Лійка

Пляшечка ємністю 240 мл з насадкою-дозатором

РЕКОМЕНДОВАНО ДЛЯ

Усіх типів шкіри

ЗАСТОСУВАННЯ

Щодня

УМОВИ
ЗБЕРІГАННЯ

Використати впродовж 3 місяців

Гранули для очищення із заспокійливою календулою та ромашкою

Дієве тріо з глини, вівсяних пластівців і сухих квітів вбирає в себе бруд та макіяж, м'яко відлущує шкіру і стимулює кровообіг, відновлюючи тим самим шкіру. Дрібний порошок очищувальних гранул видаляє забруднення, роблячи шкіру обличчя м'якою, гладенькою і здорововою, а трав'яна сила ромашки і календули позбавляє будь-яких почервонінь та усуває плями.

1. Відміряйте необхідну кількість вівсяних пластівців, мигдалю, ромашки і календули. На кавомолці окремо розітріть кожен інгредієнт у дрібний порошок.
2. Змішайте порошки і просійте суху суміш крізь дрібне сито у неметалеву миску. (Металеві інструменти можуть вступати у хімічну реакцію з глиною, тому обираєте пластикові, дерев'яні чи керамічні засоби.)
3. Неметалевою мірною ложкою відміряйте і додайте глину.
4. Піпеткою введіть у суміш ефірну олію ромашки і перемішайте неметалевою ложкою. Перекладіть суміш у скляну банку з герметичною кришкою.
5. Для використання покладіть 1–2 ч. л. суміші у долоні і змішайте з краплею

води, щоб утворилася паста. Замість води можна використовувати молоко, котре містить молочну кислоту (вона пом'якшує шкіру), трояндову воду (яка зволожує її) або зелений чай (виводить токсини, що призводять до старіння шкіри).

6. Легкими круговими масажними рухами нанесіть пасту на шкіру обличчя. Промийте обличчя водою або залиште засіб на обличчі на кілька хвилин як живильну маску. Змийте засіб, обробіть шкіру тоніком і нанесіть зволожувальний крем.

Підказка. Аби цей очищувальний засіб не зіпсувався, зберігайте його у сухому місці і щоразу діставайте його з банки чистою ложкою.

| СКЛАДНИКИ |
|------------------------------------|
| ½ чашки (20 г) вівсяних пластівців |
| ¼ чашки (40 г) мигдалю |
| 3 ст. л. сушених квітів ромашки |
| 3 ст. л. сушених квітів календули |
| ½ чашки (70 г) каолінової глини |
| 10 крапель ефірної олії ромашки |
| Рідина на вибір |

| ІНСТРУМЕНТИ |
|---------------------------------------|
| Неметалеві мірні чашки і ложки |
| Кавомолка |
| Дрібне сито |
| Неметалева миска |
| Піпетка |
| Неметалева ложка |
| Скляна банка з кришкою ємністю 300 мл |

| РЕКОМЕНДОВАНО ДЛЯ | УМОВИ ЗБЕРІГАННЯ |
|-------------------|--|
| Усіх типів шкіри | Зберігати в банці з накритою кришкою і використати впродовж 1 року |
| ЗАСТОСУВАННЯ | Щодня |

| ПІДЛАШТУЙТЕ ПІД СВІЙ ТИП ШКІРИ | |
|--|---|
| ЖИРНА ШКІРА. Замініть каолінову глину бентонітовою і додайте 1–2 ст. л. порошку активованого вугілля. | ЧУТЛИВА ШКІРА. Щоб позбутися почервоніння, додайте 1–2 ст. л. інгредієнтів з протизапальною дією, наприклад сухий мед або дрібно мелені сушенні пелюстки троянди чи лаванди. |
| ЗРІЛА ШКІРА. Щоб прибрати вікові пігментні плями, замініть вівсяні пластівці меленим рисом. Додайте 2 ст. л. порошку чаю матча. | |