

В жаркое время года уход за лицом и телом нужен особенный: ведь кожа и волосы страдают от зноя, сухости, ветра... Своими секретами с нами поделились красотки-певицы из популярной группы.

A.R.M.I.A

на страже красоты

СВЕТЛАНА САФРОНОВА

— Мне очень нравится масочка со сметаной и яблоками. Она очень практичная, легко делается, а свежесть лица остается на весь день. На терке трем половину яблока с кожурой, к нему добавляем чайную ложечку сметаны и все тщательно перемешиваем. Наносим на лицо и через 15-20 минут смываем. Кожа гладкая и бархатистая. Всем рекомендую!

АНАСТАСИЯ СНАДНАЯ

— Меня часто спрашивают об уходе за волосами. Так как кудрявые волосы по своей структуре пористые, моя задача — их хорошенько увлажнить. Смешиваю оливковое масло с кокосовым в пропорции один к одному, наносю на волосы и закуты-

ваю полотенцем. Держу 15-20 минут, а после немного просушиваю феном, чтобы все необходимое впиталось в волосы. После смываю и не использую фен для сушки. Когда локоны высыхают, получается красивый мелкий завиток.

ИРИНА СТЕПАНОВА

— Расскажу вам про свою любимую маску для лица. Мне нравится, что для ее приготовления необходимо так мало, а эффект — колоссальный. Мякоть половинки банана размять и смешать с размятым апельсином (одной долькой).

Держать на лице всего 15 минут, потом снять маску ватным тампоном. После умывания водичкой комнатной температуры. И все! Вы сразу же увидите разницу. Но эту маску не рекомендуют для чувствительной кожи.

ТРИ КИТА ЛЕТНЕГО УХОДА

ОЧИЩЕНИЕ

Летом сальные железы работают весьма активно: пытаясь защитить кожу от пыли и ветра, они усиленно выделяют жир, но это способствует закупорке пор и возникновению высыпаний. Соответственно, очищать кожу лица, а также декольте нужно намного чаще, чем зимой. Но — только аккуратно!

Выбирайте нежные пенки и гели для умывания, лучше на отварах трав. Даже если у вас нормальный тип кожи, берите средства с пометкой «для чувствительной».

Тоник для очищения лица — ни в коем случае не с содержанием спирта. Алкоголь невероятно раздражает кожу. Протирайте личико средствами с натуральными компонентами, например, мягким молочком. Очищающие маски тоже вы-

бирайте «легкие» — такие, которые не образуют плотную пленку на поверхности. Подойдут в виде муссов или пенки с экстрактом, например, огурца или чайного дерева.

Важно! Старайтесь поменьше трогать лицо руками — на потные ладони и пальцы «клеится» в разы больше грязи, бактерий и микробов, чем осенью и зимой!

УВЛАЖНЕНИЕ

По статистике, летом мы, потея, теряем до 3 литров жидкости в сутки! А поскольку человек на 80% состоит из воды, наши кожные покровы невероятно страдают от ее потери. Наша задача — подпитать кожу! Потому все средства, которыми пользуемся летом, просто обязаны быть увлажняющими. Даже если у вас жирный или нормаль-

ный тип, выбирайте кремы (в т. ч. ночные) с эффектом увлажнения. К тому же, масла в огонь подливает интенсивное ультрафиолетовое излучение, пыль, ветер, повышенная температура воздуха — все это делает кожу сухой, шелушащейся и воспаленной. Результат — замедление процессов регенерации, потеря тонуса, снижение содержания коллагена и эластина, что вызывает возникновение мелких морщинок.

Увлажнять кожу в течение дня необходимо в разы чаще. Утром — умываться кушачками льда из заваренных трав. Это сужает поры, оздоравливает и освежает кожу. А еще в косметичке обязательно носить термальную или мицеллярную воду, чтобы время от времени производить «глубокое увлажнение» с помощью

микроскопических капелек, которые проникают в глубокие слои дермы.

ЗАЩИТА

Главное сейчас — не навредить! Потому откажитесь от скрабов с грубыми абразивными частичками (косметологи вообще не рекомендуют «скрабиться», когда на улице жара — от этого кожа особенно страдает). Вместо этого лучше использовать, например, измельченные овсяные хлопья. Также и ультрафиолет еще

никому не приносил пользы, поэтому дневные кремы обязательно должны содержать УФ-фильтры (да-да, они нужны не только на море — в городе тоже «злое» солнце).

Важно! Летом стоит отменить все более-менее серьезные процедуры, такие как удаление родинок и папиллом, нанесение тату, чистку лица и т. п.

ПОМНИ О ЛОКОНАХ!

Не менее, чем лицо, от жары страдают волосы. Как им помочь пережить «апокалипсис»?

● Выбирая шампуни, бальзамы и средства для укладки, обращайте внимание на состав. Ищите средства с солнцезащитным фактором. Особенно это касается обладательниц длинных волос.

● Тем, кто регулярно окрашивает локоны, стоит позаботиться о цветосберегающем уходе: шампунях со специальными фильтрами, интенсивных бальзамах и масках, сохраняющих цвет.

● Приобретите защитный спрей для волос (если не носите шляпу), который отражает солнечные лучи, защищая локоны и даже предотвращая солнечный удар. Такие средства называются leave in (их не надо смывать).