

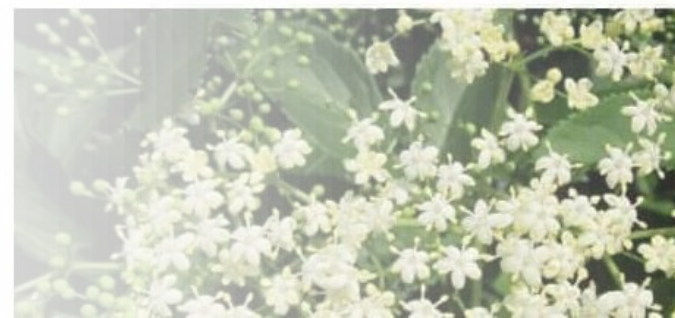
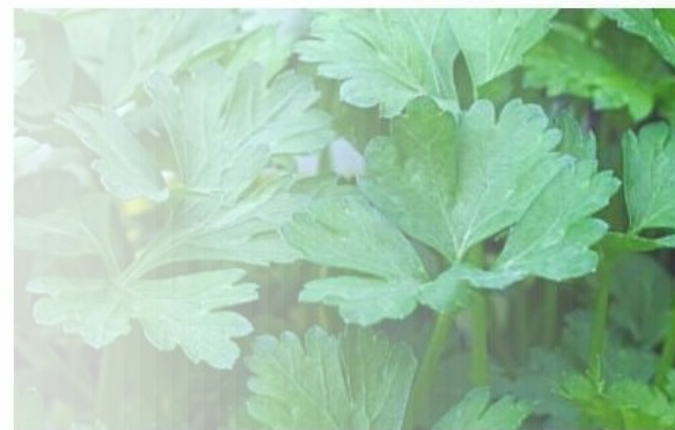
"Бабусині рецепти в косметології"

Виконала учениця 11-А класу

Тернопільської ЗОШ №26

ім. Дмитра Заплітного I-III ступенів

Романчак Юлія



Догляд за шкірою: бабусині рецепти

- **Ванна, що розгладжує шкіру**
- Змішати 0,5 кг картопляного крохмалю або густого відвару вівсяних пластівців і 1 столову ложку хвойного екстракту, додати в теплу (не гарячу) ванну, полежати 15 хвилин, думаючи про щось дуже приємне, всі проблеми не мають значення, адже можна виділити собі коханій всього лише 15 хвилин – маємо повне право !! Після ванни в ще вологу шкіру втерти улюблений вами крем для тіла.
- Дуже непогано, приймаючи ванну, побалувати обличчя маскою. Є у мене чудовий рецепт дріжджовий маски від моєї мами, до сих пір згадую з посмішкою наші спільні косметологічні заходи ... головне щоб чоловіків не було вдома – треба берегти їх тонку психіку, підсохлі дріжджі на обличчі – видовище не для впечатлительних..но кожній жінці відомо що краса вимагає жертв...



Дріжджова маска

- У піалу покласти 1/4 чайної ложки меду, 1/4 чайної ложки риб'ячого жиру або оливкової олії. Додати 2 чайних ложки подрібнених дріжджів, поставити на водяну баню, як тільки суміш почне розумітися шапкою, на нести її на попередньо очищені обличчя і шию, тримати 15-20 хвилин. Змити маску свіжою вареним чаєм.
- Якщо у вас на обличчі розширені капіляри – виключіть мед.
- Також важливо пам'ятати, що видимий, бажаний результат досягається при систематичному використанні масок, так званим курсом. Дріжджову маску потрібно робити через день 10 разів.
- Звичайно, написати рецепт не клопітно, зробити при бажанні – теж. Але іноді так хочеться просто лягти, розслабитися, відключитися і довірити себе досвідченим рукам фахівців за красою.



Білкові процедури – в поміч

- Насправді чистка обличчя білком – це лише маска з білка курячих яєць (можна замінити на перепелині). За рахунок ефекту стягання і підсушування здійснюється очищення пор обличчя. Така процедура не зніме у вас три шари ороговілих клітин, але дбайливо і акуратно очистить пори, усуне чорні цятки і додасть обличчю свіжість.
- Білок яйця, з точки зору косметології, взагалі дуже корисний продукт. В його складі багато корисних мінералів і амінокислот, які підтягують і тонізують шкіру. Крім того, білок має стягувальну і очищувальну дію, сильний загоювальний й антисептичний ефект, здатний трохи відбілювати шкіру.
- Пам'ятайте, білкова процедура підходить тільки для комбінованої та жирної шкіри. У крайньому випадку – для комбінованої. Якщо ваша шкіра суха, тонка, схильна до почервонінь, забудьте про білок назавжди.
- Тож чистка обличчя білком потрібна жінкам з великим виділенням жиру на шкірі, пігментацією (в тому числі і веснянками), вуграми і прищами (і плямами від них), дрібною сіткою зморщок.
- Скринька рецептів народної косметики багата на різні варіанти білкової маски. Але скрізь обов'язково збережено загальний принцип: білок наносять на шкіру, він висихає і потім змивають.



Інструкція з чистки обличчя білком

- 1. Підготуйте всі компоненти для маски.
- 2. Підготуйте шкіру. Очистіть її від бруду і косметики за допомогою молочка або пінки, а потім розкрийте пори за допомогою парової ванночки. Для посилення ефекту від чищення обличчя у воду можна додати ромашку, календулу, чебрець, кору дуба, м'яту.
- 3. На чисту суху шкіру з допомогою чистого ватного тампона або пензлика нанесіть суміш. Робити це потрібно по масажних лініях, не торкаючись ділянок навколо губ та очей.
- 4. На 15-20 хвилин, до повного висихання маски, полежіть на дивані в розслабленому стані, під хорошу музику, не рухайтесь, не усміхайтесь і не розмовляйте. Розслабте м'язи обличчя.
- 5. Акуратно зніміть висохлу маску з шкіри. Намагайтесь не розтягувати її сильно. Протріть обличчя освіжаючим тоніком.

