

Процедуры, которые можно сделать в душе



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/procedury-kotorye-mozhno-sdelat-v-dushe/>
Раз в неделю вечерний душ можно превратить в настоящий косметический сеанс.

Процедуры гигиенические можно сочетать с косметическими простыми, но очень эффективными: массажем, очищением лица и уходом за кожей тела. Это легче и быстрее, чем кажется!

Демакияж с молочком

Налейте в глубокую емкость молоко и добавьте несколько капель оливкового масла. Намочите в молочном растворе ватные диски и протрите ими лицо. Процедура подходит для сухой кожи.

Сухой массаж

Перед тем как принимать душ, массируйте тело снизу вверх щеткой из натуральной щетины или рукавицей из люфы. Сначала производите круговые движения на икрах, бедрах, сильнее массируйте ягодицы и деликатнее живот и грудь. Ни в коем случае не трите родинки и родимые пятна. Затем массируйте плечи, спину и зону декольте. Так вы улучшите кровообращение и поможете коже стать более упругой.

Увлажнение маслом

Прежде чем принимать душ, нанесите на кожу обычное детское масло для тела. Затем смойте его под душем, используя гель. Кожа будет чистая и увлажненная. После душа уже не нужно будет применять бальзам или молочко для тела.

Контрастный душ

Сначала направьте на бедра и ягодицы прохладную струю воды, затем теплую. Принимайте контрастный душ в течение 5 мин. Закончите процедуру прохладным душем. Так вы в некоторой степени сможете предотвратить появление целлюлита.

Депиляция ног и зоны бикини по-домашнему

Вросшие волосы лучше удалять под душем. Размягченные водой, они легче сбиваются.

Можете также избавиться от волосков при помощи сахарной пасты. Смешайте 1 стакан сахара с 1/4 стакана искусственного меда и соком лимона. Варите на медленном огне, пока масса не станет однородной.

Затем остудите и поставьте кастрюльку с пастой в емкость с теплой водой, чтобы масса не застыла. Теплое средство распределите тонким слоем на небольших участках кожи, сверху накладывайте полоски кальки. Бумагу прижмите к сахарной массе и оторвите вместе с волосками (бумагу разглаживайте по росту волос, а отрывайте против роста).

Сахар аккуратно удаляет волосы, так как он не такой горячий, как воск, и не раздражает кожу. Отрывать сахарные полоски не так больно, поэтому такая депиляция подходит и для зоны бикини.

Косметические процедуры

Мы часто забываем о том, что простые процедуры, которые можно сделать в домашних условиях, самые действенные. А некоторые из них вообще не отличаются от процедур, предлагаемых косметическими кабинетами.

Особенно советую всем маски из натуральной глины.

Они обогащены 22 минералами, в частности кремнием, магнием, калием, селеном, кальцием. Очень эффективны в уходе за кожей с расширенными порами, склонной к жирности.

Такие маски можно наносить на зону декольте и бюст, чтобы сделать кожу на груди более упругой, а также на те части тела, где есть целлюлит или растяжки. После того как нанесете глиняную массу, она быстро застынет. Это время можно использовать для того, чтобы пемзой снять ороговевшую кожу со стоп и пяточек или сделать расслабляющий массаж головы.