

Хотите иметь красивую кожу лица? Выбирайте клюкву!

Клюква – наш «северный виноград». По содержанию витамина С она может сравниться только с цитрусовыми. В ней содержится большое количество антиоксидантов и полезных для кожи органических кислот. Клюква хранится в холодильнике до двух месяцев, замороженные ягоды продержатся до самой весны.

Как можно использовать эту удивительную ягоду в повседневном уходе за кожей?

Клюква лечит

Если вы обладательница **смешанной или жирной кожи**, то протирайте кожу лица клюквенным соком, желательно, только что выжатым. Эта простая процедура поможет устранить жирный блеск и сделает кожу мягкой и матовой.

При расширенных порах кожи лица можно попробовать следующую маску. Взбиваем белок яйца, постепенно добавляем чайную ложечку клюквенного сока. Полученную массу наносим на лицо. Через 5 минут маска начинает подсыхать, наносим еще один слой, через 5 минут – еще один слой. Через десять минут смываем маску ватными тампонами, смоченными в холодном чае. Процедуру желательно повторять один раз в неделю.

Если кожа часто воспалена или покрыта красной угревой сыпью, то следует провести курс лечения клюквенным соком. Для этого нужно раздавить клюкву в фарфоровой миске, подождать несколько минут, пока ягода даст сок, отжать. Далее пропитать широкий марлевый бинт, свернуть его в несколько слоев и наложить на проблемные участки лица на 10 минут. В начале лечения процедуру лучше повторять каждый в день до тех пор, пока воспалительный процесс не пойдет на спад, затем снижать количество сеансов до 3 раз в неделю. Для закрепления успеха в дальнейшем можно повторять процедуру один раз в неделю.

Если **лицо выглядит усталым**, то вам также помогут компрессы из свежееотжатого клюквенного сока, наполовину разбавленного водой. Кислоты, содержащиеся в клюкве, блокируют действие энзима, который разрушает коллаген. А именно коллаген придает коже лица упругость и свежесть.

Маски из клюквы

Для **любого типа кожи** можно использовать следующие маски.

Питательная маска. Один желток, одну чайную ложку клюквенного сока и 2 ч. л. сметаны взбиваем до получения однородной массы, наносим на лицо на 15 минут, затем смываем прохладной водой. Для достижения лучшего эффекта нужно делать такие маски 2 раза в неделю, в течение 5-6 недель.

Питательно-отбеливающая маска. Берем одну столовую ложку клюквы, растираем, добавляем один желток, немного пшеничной муки и несколько капель лимонного сока. Все хорошенько перемешиваем и накладываем на лицо, через 15 минут смываем маску прохладной водой.

Для нормальной и смешанной кожи лица могу рекомендовать следующие маски.

Очищающая маска. Для ее приготовления потребуется 1 ст.л. рисовой, пшеничной или картофельной муки, куда при помешивании добавляется клюквенный сок до получения массы с консистенцией густой сметаны. Накладываем полученную смесь на лицо на 15-20 минут, после чего смываем прохладной водой.

Отбеливающая маска. Столовую ложку клюквенного сока смешать с 1 ст.л. не очень жирного творога, добавить на кончике чайной ложки соли. Все тщательно перемешать и растереть. Накладываем маску на лицо на 15-20 минут, затем смываем прохладной водой.

Для жирной и смешанной кожи подойдут такие маски.

Подсушивающая маска. 1 ст.л. клюквенного сока смешивается с 1 ст.л. картофельной муки, туда добавляется 1 ч.л. натертого яблока. Все еще раз тщательно перемешивается. Если смесь получилась густой, то можно добавить немного клюквенного сока. Маска наносится на лицо на 15-20 минут.

Хотите иметь красивую кожу лица

Автор: admin
25.05.2011 14:38 -

Питательная маска. Во взбитое сырое яйцо добавляем 1 ст.л. ягод клювы и столько же овсяных хлопьев, тщательно растираем и перемешиваем полученную смесь. Наносим на лицо, оставляем на 15 минут, затем смываем прохладной водой.

Для освежения жирной и смешанной кожи можно приготовить **лед из клюквенного сока**. Для этого смешиваем в равных пропорциях сок и воду, разливаем по формочкам и замораживаем. Утром протираем таким льдом лицо. Он прекрасно тонизирует кожу, сужает поры и придает лицу девичью свежесть.

Для сухой кожи можно приготовить маску по такому рецепту.

Омолаживающая маска. Столовую ложку клюквы растираем с 1ч.л. меда и 1 ст.л. оливкового масла. Маску накладываем на лицо и оставляем на 20 минут. После этого нужно умыть лицо сначала теплой водой, потом прохладной.

Будьте всегда красивы, обаятельны и очаровательны! И пусть никто из мужчин никогда не догадается, что вы достигли этого с помощью обыкновенной клюквы!

Автор - **Рита Розова**

[Источник](#)