



## Чистая кожа в домашних условиях

Внимание! Тут рекомендации и советы исключительно из опыта автора чек-листа. Не всем могут помочь данные советы, учитывайте тип и чувствительность вашей кожи, а также её состояние. Здесь рекомендации для проблемной кожи на ранней стадии (мелкие прыщи, высыпания), для кожи с акне и другими подобными проблемами такие рекомендации не подойдут.

### Главное правило чистой кожи №1

*Не трогать лицо руками. Совсем! Потрогали – идём умываться. На наших руках больше всего собирается грязи, бактерий и сальности, которую не переносит нежная кожа на лице.*

### Главное правило чистой кожи №2

*Умывать лицо не меньше трёх раз в день. Лучше всего: утром, в течении дня и вечером.*

### Недавно появившиеся прыщи

*Лицо умываем, протираем воспалённый участок кожи спиртом, после подсыхания наносим на прыщ точку зубной пасты. Лучше всего работает мятная паста. Внимание: не выходить с пастой на лице под открытые лучи солнца, в последствии будут ожоги и пятна на коже. Лучше всего держать пасту на лице всю ночь, на утро смывать водой.*

### Гладкая кожа без высыпаний и точек

*С высыпаниями и точками справляется скраб или маска с содой. Можно просто нанести смесь соды с жидким мылом на лицо, нежно протирая кожу (не тереть сильно, будут покраснения). В интернете есть рецепты масок с содой, помогают. Сода дезинфицирует, мягко скрабирует кожу делая её мягкой и гладкой. Внимание: чувствительной коже такое не подойдёт, скорее ухудшит всё. Не держать соду на лице больше 30-ти минут, в последствии могут остаться ожоги, раздражение и покраснения.*

## Убираем главные раздражители кожи

*1. Макияж: как бы ни хотелось краситься косметика очень портит кожу, причём любая.*

*Она забивает поры. 2. Питание: очень важный пункт. 3. Стресс: сильно влияет на состояние кожи, даже несмотря на хорошее питание и отсутствие макияжа. 4.*

*Распущенные волосы: волосы несут на себе много грязи и жира, поэтому не позволяйте им касаться вашего лица, ходите с убранными.*

Надеюсь, кому-то поможет этот чек-лист! Всем здоровой кожи

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?