



Многие женщины в погоне за красотой пробуют всевозможные магазинные косметические средства, но мало кто понимает, что хороший результат могут дать и средства домашней косметологии. К таким средствам относится кефир, который является универсальным продуктом для поддержания красоты всего тела. На его основе можно готовить различные средства, а также пользоваться им в чистом виде.

Благодаря веществам, входящих в состав кефира, он выступает в роли природного антисептика, питательного и увлажняющего средства. К тому же, молочная кислота и витамины обогащают кожу всеми необходимыми компонентами.

Наибольший эффект будет достигаться при нанесении кефира на очищенную кожу.

Очень важно подобрать жирность кефира в зависимости от своего типа кожи. Чем жирнее кожа, тем меньшая жирность должны быть у кефира. К тому же, срок его выпуска должен быть не более 6-7 дней, так как после окончания этого времени большинство полезных веществ в нем исчезают.

В качестве добавок в кефирные маски для всех типов кожи можно использовать отварной картофель, банан и овсяное толокно. Для сухой кожи хорошо подойдут творог и морковный сок, а для жирной – овсяная, гречневая или гороховая мука. Маска готовится непосредственно перед применением, а все ингредиенты должны быть предварительно подогреты до комнатной температуры.

Если вы мечтаете стать обладательницей идеально гладкой и чистой кожи, навсегда избавившись от волосяного покрова, стоит прибегнуть к процедуре эпиляции. Если вас интересует [лазерная эпиляция](#), и вы хотите узнать о ней более детально, посетите сайт центра лазерной терапии "Биомед".