



Возраст все-таки дает о себе знать, происходят изменения не только на коже, но и изменяется лицо. Может появиться двойной подбородок. Почему? Отсутствие правильного ухода за лицом приводят именно к этой проблеме. Лицевые мышцы утрачивают эластичность тканей, становятся вялыми и обвисают. С этой проблемой сталкиваются многие женщины. Отчаиваться не стоит. Чтобы сохранить овал лица, следует регулярно ухаживать за кожей и придерживаться некоторых правил.

Как избавиться от двойного подбородка в домашних условиях: рекомендации

- Избегайте появления лишних килограммов, так как избыточный жир легко накапливается в области подбородка. Контролируйте потребляемые калории.
- Избавьтесь от высокой подушки, замените ее более низкой и плоской. А еще лучше спать вообще без подушки, используя небольшой валик.
- Пристально следите за своей осанкой. Не сутультесь, держите голову выше. Причем данные правила необходимо применять везде, где бы вы ни были: на работе, во время прогулки, за чтением книг.

- Полезным для подбородочной области будет смазывание ее растительным маслом и массаж при помощи ватного тампона с поваренной солью. Массажировать следует аккуратно, без особого нажима.

- Массажировать подбородок надо каждый день. Массаж можно провести следующим образом: сложить полотенце вчетверо или скрутить, чтобы получился валик. Подсолить воду или подкислить уксусом, смочить в таком растворе подготовленный валик и с силой похлопать по подбородку. Но вам при этом не должно быть больно. После проведенной процедуры подбородок ополосните водой. Завершите процесс питательной маской из лимона или подорожника.

Питательные маски для ухода за областью подбородка

Маска из лимона

Маска готовится следующим образом: возьмите 50 г. любого питательного крема, можно тот, которым вы пользуетесь, и выжмите в крем сок одного лимона. Следует смесь тщательно перемешать и нанести на кожу лица и на кожу в области подбородка. Оставить примерно на 20 минут маску на коже, а затем смыть водой.

Маска из подорожника

В соотношении 1:5 готовим водный настой с листьями подорожника. Марлевые салфетки смачиваем в полученном настое и накладываем их на лицо, подбородок и шею. Сидим или лежим в таком положении минут 20, затем удаляем салфетки и ополаскиваем кожу теплой водой.

Специалисты рекомендуют делать такие маски каждый день, или же через день, в течение 15-20 дней, а потом необходим перерыв.