



Косметологи обнаружили новые полезные свойства авокадо

Новые открытия в сфере косметологии для здоровья вашей кожи

Джошуа Цайхнер, директор косметических и клинических исследований в дерматологии в Медицинском центре Маунт Синай в Нью-Йорке, на днях прокомментировал полезные свойства авокадо и рассказал о 4 новых способах применения этого фрукта в косметических целях.

Способы применения авокадо:

- 1. Увлажнение кожи.** Натуральное масло авокадо отлично питает кожу, поддерживает ее водный баланс, а также сокращает шелушение.
- 2. Лечение ожогов.** Не пренебрегайте средствами для загара, но если вы всё-

таки обгорели, именно авокадо поможет успокоить кожу. Используйте его в комплексе с кортизоновым кремом или алое.

3. Анти-возрастная маска. Витамин Е, содержащийся в авокадо, работает над сокращением дефектов кожи, например, морщин, которые являются основными признаками старения.

4. Восстановление волос. Масло авокадо, в котором содержатся увлажняющие жиры, также рекомендуется добавлять в маски для волос. Благодаря такому уходу сухие и ломкие волосы обретут упругость.

Косметологи также предлагают простой рецепт, легко применимый в домашних условиях:

- измельчите $\frac{1}{2}$ -1 (зависит от места применения) авокадо и нанесите на проблемную зону,
- подержите 10-15 минут,
- затем смойте водой и следите за результатами!