Ухаживаем за ногами

Как скачать другие Бесплатные книги:

Если Вы скачали эту книгу, где то в интернете, то на этой странице: http://info-knigi.ru/skachat-besplatnye-fajly/ Вы можете **БЕСПЛАТНО СКАЧАТЬ** 16 других книг с советами для женщин и для всех.

КАК ЗАРАБОТАТЬ

А на этой странице: http://info-knigi.ru , узнайте, как прямо сейчас, Вы можете начать зарабатывать!

А ещё, про эту книгу, не забудьте: http://info-knigi.ru/kniga-5-sposobov-kak-bystro-kupit-avtomobil/

Как укрепить сосуды на ногах?

Варикозное расширение вен считается одним из наиболее распространённых заболеваний в современном мире. Причин ослабления сосудов на ногах существует множество – это и неудобная синтетическая обувь и малоподвижный образ жизни, и многое другое. Предлагаю узнать, как можно укрепить сосуды на ногах, не используя дорогостоящие лекарственные препараты и не обращаясь в больницу, но используя натуральные доступные, а главное результативные средства народной медицины.

Средства для укрепления сосудов на ногах:

Рецепт первый

Для приготовления первого домашнего средства для укрепления сосудов на ногах необходимо измельчить в блендере два – три больших зелёных помидора, а затем наложить обильным слоем готовую кашицу на ноги, уделяя особое внимание проблемным местам (подвижная часть ноги, область около пальцев).

Оставьте такую маску на двадцать минут на коже, после чего смойте её остатки при помощи холодной воды. Для профилактики варикоза делайте маску раз в неделю, для лечения два – три раза в десять дней.

Рецепт второй

Чтобы приготовить следующее народное укрепляющее сосуды средство нужно залить в литровой чистой банке триста граммов перегородок от грецких орехов аптечной настойкой шиповника. Закройте ёмкость плотной крышкой и оставьте в тёмном месте на две недели (при этом необходимо раз в два – три дня взбалтывать содержимое). Готовый процеженный через марлевую ткань настой принимают по двадцать – сорок капель трижды в день за полчаса до еды.

Рецепт третий

Смешайте прокисшее молоко с измельчённой в кашицу травой полыни до однородного пастообразного состояния, а потом распределите готовое средство по поверхности бинта и обмотайте им ноги. По истечении сорока минут, снимите компресс и ополосните несколько раз ноги проточной тёплой водой.

Рецепт четвёртый

Залейте литром очищенной кипящей воды три больших яблока (желательно для приготовления средства использовать только фрукты сорта «Антоновка»), после чего подождите три – четыре часа и измельчите их в пюре. Применение: готовое средство, хранящееся в чистой стеклянной банке на нижней полке холодильника необходимо употреблять дважды в день по две столовых ложки.

Рецепт пятый

Для приготовления следующего укрепляющего сосуды ног домашнего средства следует залить полным стаканом кипятка столовую ложку измельчённых шишек хмеля, после чего дать средству настояться. Процеженный настой выпивают за раз мелкими глотками. Пить каждый день на протяжении двух месяцев.

А ещё, рекомендуем прочитать книгу: «Как укрепить грудь: узнай где обман, а где правда», в которой Вы узнаете ещё много **ЦЕННОЙ и**

ИНТЕРЕСНОЙ информации про этот вопрос.

Подробно прочитать, о чём рассказывается в книге, Вы можете на этой странице: http://info-knigi.ru/kniga-kak-ukrepit-grud-uznaj-gde-obman-a-gde-pravda/

Как дать БЕСПЛАТНУЮ РЕКЛАМУ в интернете

А если Вы что том продаёте в интернете, то в книге: «Как дать бесплатную рекламу в интернете», узнаете о том, как в интернете, можно получать потенциальных покупателей бесплатно.

Подробнее о книге, читайте по этой ссылке: http://info-knigi.ru/ak-nastroit-kontekstnuyu-reklamu-v-yandeks-direkt/

Лечение грибка на ногтях

Для лечения ногтевого грибка не обязательно использовать дорогостоящие не всегда безопасные по своему составу средства, достаточно просто воспользоваться рецептами, приведёнными нами в этой статье. Все они не менее эффективны, чем покупные препараты, однако они просты в приготовлении и полностью натуральны, что делает их идеальными для регулярного домашнего применения.

Лечение грибка на ногтях – уникальные средства:

Первый рецепт

Для приготовления этого средства возьмите двухсотграммовую чистую баночку и налейте в неё уксус (примерно половину ёмкости), после чего положите туда яйцо и долейте уксус до краёв.

- Теперь нужно оставить ёмкость в тёмном месте до полного растворения яйца (останется только плёнка, которую следует выбросить).

- По завершении процесса растворения слейте жидкость в чистую стеклянную баночку с закручивающейся крышкой.

Мазь необходимо использовать не менее двух раз в день, обрабатывая ею поражённые участки ногтей и кожи вокруг них.

Второй рецепт

Необходимо сварить крепкий кофе и дать ему немного остыть, чтобы не обжечь кожу.

Теперь перелейте его в любую подходящую ёмкость и погрузите туда аккуратно, не взбалтывая осадок, ноготки.

Ежедневно по вечерам повторяйте процедуру. Кроме того, не нужно вытирать после кофе руки или ноги – дайте им просохнуть самостоятельно.

Третий рецепт

Также для того чтобы избавиться от грибка ногтей на руках можно воспользоваться следующим методом.

- Для начал распарьте ручки в тёплой горячей воде (можно добавить в такую ванночку чайную ложечку пищевой соды или немного натёртого на тёрке хозяйственного мыла), после чего вытрите насухо ручки и обильно обработайте уксусом поражённые ноготки и кожу вокруг них.

- Дайте уксусу впитаться.

Обычно грибок пропадает после третьего – пятого дня процедур.

Четвёртый рецепт

Пропустите через мясорубку или натрите на средней тёрке свежее корневище хрена, после чего добавьте в него немного воды и дайте настояться.

- Приготовленную таким образом кашицу используют для накладывания на ноготь (фиксировать плёнкой и бинтом) на ночь.

Процесс лечения может занять длительное время, однако при этом способе борьбы с грибком выходят его корни, что гарантирует вам избавление от него полностью.

Пятый рецепт

Распарьте ножки или ручки в содовом растворе как описывалось выше, а потом тщательно обработайте ногти и прилегающую к ним кожу свежим соком чистотела. Продолжительность лечения: от пяти до пятнадцати дней.

Удаление мозолей

Мозолями врачи называют утолщения кожи в таких местах, которые подвергаются давлению и трению, обычно на ногах и руках. Данные образования, как правило, имеют пирамидальное строение, вершина которого направлена внутрь. Сегодня вы узнаете о том, как быстро и безболезненно избавиться от мозолей используя натуральные и простые домашние средства.

Удаление (домашние средства) мозолей:

Первый рецепт

Для избавления от мозолей на ногах необходимо делать мыльно-содовые ванночки.

- Для проведения данных процедур налейте в небольшой тазик четыре – пять полных стаканов горячей воды (температура должна быть не менее сорока градусов) и растворите в ней одну чайную ложечку пищевой соды.

- Теперь тщательно намыльте ноги (для проведения процедуры рекомендуется использовать хозяйственное мыло) и подержите их в воде около двадцати минут, подливая иногда горячую воду.

По истечении указанного времени аккуратно обработайте ножки пемзой, ополосните их тёплой чистой водой, вытрите насухо полотенцем и смажьте детским кремом или соком алоэ.

Второй рецепт

Берём три очищенных зубчика белого чеснока и заливаем их в чистой стеклянной ёмкости тремя – тремя с половинами стаканами винного качественного уксуса, после чего закрываем ёмкость плотно крышкой и оставляем в тёплом месте на десять – пятнадцать суток.

- По истечении указанного срока необходимо смочить небольшой лоскут хлопчатобумажной ткани в смеси, отжать жидкость и приложить компресс к мозоли, после чего зафиксировать его полиэтиленовой плёнкой и эластическим бинтом (можно использовать и обычный).

- На утро снимите компресс и промойте ногу тёплой водой.

Для избавления от мозолей хватает три – пять процедур.

Третий рецепт

Кроме того, избавиться от мозолей можно, протирая ежедневно (не менее пяти раз в сутки) мозоли свежеотжатым чесночным соком. Для большего же эффекта рекомендуется с утра делать компресс из чесночной кашицы и ходить с ним весь день. Обычно хватает одного – двух дней.

Четвёртый рецепт

Самым простым и доступным средством для лечения мозолей является прополис.

- Для проведения процедуры необходимо размять пальцами немного прополиса, а затем приложить его к мозоли и зафиксировать лейкопластырем.

- Спустя два – три дня мозоль должна исчезнуть.

Данный процесс можно ускорить, ежедневно соскабливая верхний слой мозоли специальной щёткой или пемзой и снова накладывать прополис.

Удаление натоптышей

Натоптышами медики называют уплотнения (как правило, довольно болезненные) ороговевшего участка кожи стопы. Бороться с данным недугом не сложно – достаточно владеть правильными рецептами и чётко соблюдать их. Сейчас Вы узнаете о приготовлении самых популярных из таких средств, которые можно без труда регулярно использовать у себя дома.

Удаление (домашние средства) натоптышей:

Первый рецепт

Перед процедурой необходимо распарить ноги (в тёплой воде не менее десяти минут), а затем приложить к поражённым участкам кожи измельчённую кашицу из свежего картофеля и лука, которые нужно смешать в одинаковых пропорциях.

- Теперь зафиксируйте данный компресс чистой полиэтиленовой плёнкой и наденьте тёплые носки.

- Примерно через девять часов (рекомендуется проводить процедуру вечером перед сном) вымойте ножки тёплой водой и аккуратно удалите размягчённую кожу.

После этого следует припудрить обработанную кожу тальком и надеть носки из натуральной ткани.

Второй рецепт

Смочите хлопчатобумажные носки в любом качественном растительном масле (например, горчичном, оливковом или подсолнечном), наденьте их, а потом обмотайте тщательно чистой пищевой плёнкой и оставьте на несколько часов.

При этом проводить данную процедуру рекомендуется в сидячем или лежачем положении. По завершении процедуры вымойте ноги тёплой водой с хозяйственным мылом.

Третий рецепт

Необходимо пропустить через мясорубку свежие листья и стебли растения чистотел, а затем наложить приготовленную таким образом кашицу на распаренные участки кожи с натоптышами.

- Теперь фиксируем данный компресс целлофаном или бинтом и надеваем тёплые носки.

- Процедуры повторяют до полного исчезновения натоптышей.

Кроме того, это средство прекрасно справляется и с мозолями на ногах.

Четвёртый рецепт

Тщательно промытые под холодной водой стебли алоэ необходимо разрезать на две половинки и прижать к ороговевшей коже, после чего зафиксировать стебли в таком положении, как было описано в прошлых рецептах. Обычно натоптыши пропадают на третий – четвёртый повтор процедуры.

Пятый рецепт

Разомните пальцами немного прополиса, после чего приложите к натоптышу и зафиксируйте плёнкой и бинтом. С этим компрессом нужно проходить весь день, а вечером снять его и тщательно обработать распаренные ножки небольшим кусочком пемзы или специальной косметической щёткой.

Как укрепить сосуды на ногах?

Варикозное расширение вен считается одним из наиболее распространённых заболеваний в современном мире. Причин ослабления сосудов на ногах существует множество – это и неудобная синтетическая обувь и малоподвижный образ жизни, и многое другое.

Прочитав следующие советы, Вы узнаете, как можно укрепить сосуды на ногах, не используя дорогостоящие лекарственные препараты и не обращаясь в больницу, но используя натуральные доступные, а главное результативные средства народной медицины.

Средства для укрепления сосудов на ногах:

Рецепт первый

Для приготовления первого домашнего средства для укрепления сосудов на ногах необходимо измельчить в блендере два – три больших зелёных помидора, а затем наложить обильным слоем готовую кашицу на ноги, уделяя особое внимание проблемным местам (подвижная часть ноги, область около пальцев).

- Оставьте такую маску на двадцать минут на коже, после чего смойте её остатки при помощи холодной воды.

Для профилактики варикоза делайте маску раз в неделю, для лечения два – три раза в десять дней.

Рецепт второй

Чтобы приготовить следующее народное укрепляющее сосуды средство нужно залить в литровой чистой банке триста граммов перегородок от грецких орехов аптечной настойкой шиповника.

- Закройте ёмкость плотной крышкой и оставьте в тёмном месте на две недели (при этом необходимо раз в два – три дня взбалтывать содержимое).

Готовый процеженный через марлевую ткань настой принимают по двадцать – сорок капель трижды в день за полчаса до еды.

Рецепт третий

Смешайте прокисшее молоко с измельчённой в кашицу травой полыни до однородного пастообразного состояния, а потом распределите готовое средство по поверхности бинта и обмотайте им ноги. По истечении сорока минут, снимите компресс и ополосните несколько раз ноги проточной тёплой водой.

Рецепт четвёртый

Залейте литром очищенной кипящей воды три больших яблока (желательно для приготовления средства использовать только фрукты сорта «Антоновка»), после чего подождите три – четыре часа и измельчите их в пюре.

Применение: готовое средство, хранящееся в чистой стеклянной банке на нижней полке холодильника необходимо употреблять дважды в день по две столовых ложки.

Рецепт пятый

Для приготовления следующего укрепляющего сосуды ног домашнего средства следует залить полным стаканом кипятка столовую ложку измельчённых шишек хмеля, после чего дать средству настояться. Процеженный настой выпивают за раз мелкими глотками. Пить каждый день на протяжении двух месяцев.

Упражнения для уменьшения бедер

Для того чтобы Ваши бёдра всегда оставались стройными и подтянутыми им необходимы ежедневные специальные упражнения (как аэробные, так и силовые).

Комплекс упражнений для уменьшения бедер:

Первое упражнение

Глубокие приседания являются уникальным видом нагрузок, благодаря которому приводится в работу большинство ножных мышц нашего тела.

- Для выполнения данного упражнения необходимо принять такую исходную позу тела: станьте прямо, руки свободно висят вдоль тела, ноги на ширине плеч.

- Теперь не спеша на выдохе присядьте, ощущая напряжение в мышцах бёдер.

- Задержитесь в самой низкой точке на три секунды, после чего медленно вернитесь в начальное положение.

- Рекомендуется повторить данное упражнение не менее пятнадцати раз, сделав два подхода.

Усложнить упражнение можно, взяв в руки по небольшой гантели.

Второе упражнение

Приседание на одной ноге со штангой также является очень эффективным способом уменьшить объём бёдер.

- Вместо штанги можно использовать любой другой предмет (древко от швабры или палку от подгардинника).

- Выполнение упражнения мало чем отличается от предыдущего, кроме того, что необходимо держать равновесие, удерживая штангу за шеей на плечах.

Сделать три подхода по пять приседаний.

Третье упражнение

Держа спину прямо необходимо сесть на гимнастический коврик (при этом Ваши колени должны быть ровными).

- Теперь нужно вытянуть перед собою руки и начать не спеша движение вперёд на ягодицах, перемещая по очереди то левую, то правую.

Рекомендуемая дистанция: от трёх до шести метров.

Четвёртое упражнение

Лягте на пол или коврик, расположив руки на уровне бёдер и, согните колени.

- Теперь начните не спеша приподымать бёдра вверх, в качестве опоры используя голову и ноги.

- Задержитесь в максимальном положении на пять – семь секунд, напрягая мышцы ягодиц, а потом снова вернитесь в исходную позу.

Повторите данное упражнение не менее двадцати раз.

Пятое упражнение

Необходимо лечь на гимнастический коврик, поднять прямые ноги вверх и начать движения, имитирующие верчения педаль катамарана или велосипеда.

- При выполнении этого упражнения необходимо следить за тем, чтобы мышцы ног постоянно были расслаблены, а мышцы бёдер максимально напряжены.

Примерная продолжительность выполнения данного упражнения: от пяти (для новичков) до пятнадцати минут.

Увлажняющие маски для ног

Увлажняющие маски для ног – это отличный способ приобрести неповторимую и шелковистую кожу, способную принести массу удовольствия не только своей обладательнице, но и близким людям. Если Вы желаете преобразиться, попробуйте наши рекомендации-советы относительно приготовления различных видов увлажняющих масок для ног.

Рецепты увлажняющих масок для ног:

Увлажняющая маска с кефиром и медом

Вам требуется взять немного негустого кефира – около четырех-пяти столовых ложек – и затем перемешать их вместе с одной ложкой лимонного сока и таким же количеством меда.

- Вся полученная консистенция помещается в подходящую емкость.

- Затем требуется взять два-три лоскутка хлопковой материи, вымочить их в консистенции и обернуть стопы ног на срок до одного часа.

По окончании процедуры необходимо компресс снять, ноги вымыть с проточной водичкой.

Увлажняющая маска с яблоками и медом

Целесообразно натереть несколько яблок на мелкой терке до получения однообразной кашицы.

- Следом взять одну ложку лимонного сока и две ложки меда.

- Необходимо перемешать все составляющие до получения однородной массы, после чего наносить на кожу ног равномерным слоем на срок до получаса.

По окончании ноги требуется вымыть под холодной водой.

Увлажняющая маска с овсянкой

Вам потребуется пять-шесть столовых ложечек хлопьев, одна-две чайные ложки меда, три ложки сметаны и одна чайная ложечка меда.

- Все заявленные ингредиенты необходимо перемешать между собой до получения однородной массы.

- Затем нужно взять любую чистую тряпочку, обмакнуть ее в массу и наложить на ноги в виде компресса.

- Общий срок процедуры – до пятидесяти минут.

По окончании необходимо компресс снять, а ножки вымыть под водичкой.

Все вышеописанные рецепты увлажняющих масок для ног позволят каждому, кто заинтересован иметь превосходный внешний вид своих ножек, приобрести для себя нечто новое и эффективное: увлажнение кожи ног как нельзя лучше влияет не только на внешний вид, но и на процесс кровообращения в целом.

Помните главное: быть красивой – возможно. Приобрести глянец на коже ног – тоже. Не бойтесь экспериментировать с различными вариациями способов преображения, в том числе – и в масках для ног. Попробуйте найти для себя лучший ингредиент, который позволит Вас быть неотразимой уже сейчас!

Парафиновые маски для ног

Каждая современная женщина желает, чтобы ее ножки всегда оставались обольстительными и восхитительными каждый день. Чего только не предлагает современная косметология нашим модницам!

И всевозможные салоны красоты, и народные рецепты. Главное, что объединяет подобные способы приобретения неповторимого внешнего вида ног, - компоненты, которые в них содержатся. Парафиновые маски для ног – одно из лучших решений, которое может работать после первого применения.

Ухаживать за ногами необходимо постоянно, поскольку помимо красоты необходимо заботиться и о здоровье. Так, например, стопы – важное место, поскольку именно на них располагаются различные биологически активные точки, которые, в свою очередь, отвечают за здоровье внутренних органов. Если Вы

желаете улучшить свое здоровье и самочувствие – ухаживайте за ногами при помощи парафиновых масок, поскольку в подобном компоненте содержатся различные полезные минералы и соединения.

Польза парафиновых масок для ног:

Безусловно, парафиновые маски для ног способствуют улучшению внешнего вида, омоложению и увлажнению кожи, приданию ей тонуса и эластичности. Стоит заметить, что уже после первого применения каждая женщина заметит эффективные изменения.

Перед непосредственным использованием парафина на ноги необходимо тщательным образом почистить кожу ног, просушить салфетками.

- Уже заранее подготовленный растертый и разогретый главный ингредиент наносится на кожу ног путем легкого втирания ладошкой.
- Можно также прибегнуть и к другому способу: помещение ног в емкость с парафином на определенный срок.
- Общее время действия подобной маски – около двадцати минут.
- После проведенной процедуры рекомендуется тщательно промыть ноги под водичкой и надеть теплые носки на ночь.

Лучше всего для этого подойдут термоноски.

В целом, польза парафиновых масок для ног заключается в богатом содержании витамина D и E, что обеспечивает непревзойденный внешний вид и молодость даже после пятидесяти.

Как известно, витамин E отвечает за процесс омоложения, поэтому использование его на коже – прекрасный способ сохранить себя и свои ноги в отличной форме. Ни морщины, ни складки не будут Вам страшны, поскольку парафиновая маски для ног станет Вашим надежным союзником.

Ванночка из желатина для укрепления ногтей

Желатин способен придать крепость нашим ноготкам, именно поэтому он входит в состав многих средств, помогающих укрепить ногти. Предлагаем вам проверенный рецепт состава для укрепления ногтей и придания им здоровья и блеска.

Применение желатина для укрепления ногтей:

Необходимо растворить (подождать пока он разбухнет, на это требуется до двух часов) одну столовую ложку желатина в 250 мл кипяченой воды комнатной температуры, после чего постепенно нагреваем смесь, избегая кипения (можно использовать водяную баню) до полного растворения желатина.

- После чего снимаем состав с водяной бани и ждем, пока он остынет до такой температуры, при которой мы сможем опустить в него кончики наших пальцев.

Добавляем десертную ложку лимонного сока, после чего погружает в ванночку ногти, и ждем полчаса.

Упражнения при болях в коленном суставе

Боли в коленном суставе невозможно вылечить одними таблетками и настоями. Для сохранения подвижности данных суставов врачи рекомендуют использовать такие не медикаментозные способы лечения как физиотерапия и, конечно же, лечебная гимнастика! Из этой небольшой статьи Вы узнаете о том, как правильно регулярно проводить данные процедуры в домашних условиях.

Комплекс упражнений при болях в коленном суставе:

Упражнение первое

Для того чтобы выполнить данное упражнение необходимо ровно лечь на спину, вытянуть руки вдоль туловища и распрямить ноги.

- Теперь нужно не спеша поднять выпрямленную в колене ногу на высоту пятнадцать – двадцать сантиметров от пола, а затем задержаться на указанной высоте на тридцать – сорок пять секунд.

- По завершении этого следует медленно вернуть ногу в исходное положение, выдохнуть и расслабить всё тело.

- Примерно через пять секунд отдыха проделайте все те же движения для второй ноги.

Повторите упражнение по два – три раза для каждой из ног (если чувствуете резкую боль в суставе, то выполняйте упражнение не более одного раза для каждой ноги!).

Упражнение второе

Примите то же исходное положение, что и в прошлом упражнении.

- После этого медленно подымите левую ногу на десять сантиметров над уровнем пола и очертите её пальцами вымышленную окружность.

- Задержитесь на пятнадцать секунд в начале круга и вернитесь в начальное положение.

Данные два упражнения можно компоновать в одно, поочерёдно используя их и отдыхая между ними не более десяти секунд.

Упражнение третье

Необходимо лечь на живот на пол (при этом старайтесь использовать гимнастический коврик или одеяло) и вытянуть руки вдоль корпуса.

- При этом выпрямленная левая нога должна лежать на коврике, а правая согнута в коленном суставе под прямым углом.

- Теперь следует медленно и очень аккуратно поднять правую ногу в бедре (при этом старайтесь сохранять прямой угол коленного сгиба) на десять – двадцать сантиметров выше пола, задержаться в максимальном положении на тридцать секунд, а потом не спеша вернуться в исходное положение.

- Отдохните пятнадцать секунд и проделайте упражнение для другой ноги.

Количество повторений: от одного до трёх раз для каждой ноги.

Упражнение четвёртое

Данное упражнение рекомендуется выполнять физически развитым выносливым людям!

- Примите исходное положение: лягте на пол, вытяните вперёд ноги и положите руки вдоль туловища.

- Теперь нужно медленно поднять вверх обе ноги на пятнадцать – двадцать сантиметров от пола, после чего развети их в стороны, снова сомкнуть и вновь повторить все движения.

После пяти – восьми повторений нужно не спеша вернуться в начальное положение.

Упражнение пятое

Лягте на спину, согните ноги в тазобедренных и коленных суставах. Теперь поочерёдно сгибайте и разгибайте каждую ногу. Количество упражнений: по пять для каждой ноги.

Упражнение шестое

Лягте на пол на бок и медленно подымайте и опускайте выпрямленную ногу. Сделайте по пять – десять повторений для каждой ноги.

Крем для смягчения пяточек (лечения трещин)

Многим женщинами досаждает проблема ухода за кожей стоп и пяточками, ведь это не только портит эстетический образ, но доставляет массу неудобств, вплоть до появления выраженных болевых ощущений от трещин на коже. Мы подготовили для вас уникальный рецепт домашнего крема для смягчения пяточек, застарелых мозолей, натоптышей и лечения трещин.

Крем для смягчения пяточек – приготовление и применение:

Ингредиенты:

Мазь на основе календулы

1. Витамин А в жидком виде (ампулы)
2. Морская соль (в некоторых случаях применяется в качестве скраба)

Приготовление и применение: подготовьте заранее чистую пластиковую или стеклянную тару, поместите в него ингредиенты (20 грамм мази и одну ампулу витамина А), тщательно перемешайте, если у вас есть застарелые мозоли и натоптыши добавьте к крему морскую соль.

Применять крем для смягчения пяточек, застарелых мозолей и натоптышей, а также для лечения трещин следуют следующим образом:

- Сначала пропариваем ножки в ванночке с добавлением лекарственных трав с антибактериальным эффектом (например, ромашка лекарственная).

- После чего следует обработать кожу пемзой и нанести наш волшебный крем, укутать ноги (можно надеть хлопчатобумажные носочки) и лечь спать.

Очень скоро вы увидите результат, кожа станет более гладкой, мозоли и натоптыши исчезнут, а трещины залечатся!

Медовые маски от морщин

Натуральный пчелиный мёд является одним из самых полезных целебных и вкусных продуктов, который помогает избавиться от многих недугов и болезней! Но знаете ли Вы, что благодаря этому продукту можно вернуть коже лица гладкость и здоровый вид?! В этой статье мы собрали все самые популярные и эффективные медовые маски, приготовление которых не займёт у Вас много

времени и сил, а результат, полученный в итоге, даст фору любым брендовым средствам для ухода за кожей!

Медовые маски от морщин – эффективные рецепты:

Рецепт первый

Для приготовления этой домашней маски против морщин на коже лица необходимо тщательно перемешать до пастообразного однородного состояния одну часть кашицы из свежих трав подорожника, лекарственного шалфея, двудомной крапивы, перечной мяты, ромашки, арники и листьев одуванчика с одной частью жидкого свежего мёда.

- Теперь можно немного разбавить получившуюся смесь, подогретым на водяной бане свежим молоком.

- Готовую маску следует аккуратно распределить по всей поверхности кожи лица и оставить на пятнадцать – двадцать пять минут.

По окончании этого времени нужно смыть остаток маски тёплой водой, смешанной с настоем лекарственной ромашки и протереть кожу соком алоэ (из свежих молодых побегов).

Рецепт второй

Необходимо запарить половиной стакана кипящей очищенной воды горсть липового цвета, после чего накрыть ёмкость со смесью крышкой и дать настояться не менее десяти – пятнадцати минут.

- По истечении указанного времени следует добавить в смесь четверть чайной ложечки жидкого мёда и тщательно измельчить и перемешать смесь.

- Готовую массу следует наложить ровным слоем на поверхность кожи лица и оставить на двадцать – двадцать пять минут, после чего смыть тёплой водой или слабым настоем качественного зелёного чая.

Оставшуюся массу можно использовать на следующий день, сохранив её в холодильнике (перед использованием средство подогревают на водяной бане).

Рецепт третий

Разогрейте сто грамм засахарившегося мёда на водяной бане до жидкого состояния, после чего добавьте в него двадцать – двадцать пять грамм спирта и тридцать грамм очищенной воды.

- Тщательно перемешайте все ингредиенты до однородного состояния, а затем нанесите тонким слоем на кожу лица на десять – двадцать минут.

Остаток маски легко удалить, используя косметический ватный диск и тёплый настой лекарственной ромашки (можно заменить тёплой водой или зелёным чаем).

Рецепт четвёртый

Тщательно перемешайте до однородной кашеобразной массы девяносто грамм муки из ячменя, сорок грамм жидкого свежего мёда и белок одного свежего куриного яйца.

Теперь распределите получившуюся смесь по коже лица тонким слоем, а затем смойте через двадцать минут тёплой проточной водой и протрите кожу льдом, который нужно загодя приготовить из настоя лекарственной ромашки и шалфея.

Рецепт пятый

Добавьте к одному свежему куриному желтку столовую ложку жидкого мёда, после чего перемешайте смесь и нанесите как было указано в предыдущем рецепте.

Лечение тромбофлебита народными средствами

Тромбофлебит – это заболевание, которое выражается в воспалении стенок вен. Этот недуг чреват закупориванием сосудов сгустками крови. Зачастую он поражает сосуды ног.

Главными симптомами тромбофлебита являются боли в икрах ног и появление красных пятен на конечностях. Очень часто встречается отечность.

Как лечить тромбофлебит народными средствами?

Рекомендуется заливать одну-две столовых ложечки вербены одной кружкой горячей водички.

- Настаивать необходимо в закрытой емкости, например, в термосе. Употреблять в течение дня.
- Многие советуют использовать в качестве лечения листочки сирени. Их нужно класть на больное место на двадцать-тридцать минут.

Можно также поместить в глубокую емкость около двухсот-трехсот граммов высушенной сушеницы, добавить в емкость горячей воды и настаивать около двух часов.

После того, как вода станет не горячей, а теплой, необходимо погрузить в эту емкость ноги и подержать их на протяжении тридцати-сорока минут, изредка добавляя горячую воду.

Способ 1

Целесообразно взять десять граммов цветочков конского каштана и очистить их от колючек. Мелко перетереть и поместить в тару. Залить туда около ста пятидесяти граммов водки и настоять в течение семи-десяти дней. Иногда рекомендуется взбалтывать содержимое. После отцедить через марлечку и употреблять по тридцать капелек, разбавляя в водичке, за тридцать-сорок минут до приема пищи. Этот препарат отлично помогает в лечении варикоза. Для улучшения результата можно также применять и пятнадцати процентную мазь из прополиса – протирать пораженные участки тела.

Способ 2

Отлично помогают взятые в равных долях листочки подорожника, цветочки руты и тысячелистника. Все составляющие необходимо тщательно перетереть и перемешать. Следом добавить смесь в емкость и залить ее горячей водой. Настаивать необходимо в течение одной ночи и употреблять по три четверти кружки перед завтраком и ужином. После окончания приема из остатков лекарства можно делать различные примочки и компрессы на ночь.

Способ 3

Рекомендуется заливать одну ложечку перетертой крапивы одной кружкой горячей воды. Настаивать в течение сорока минуток и отцеживать через марлю. Принимать по одной-две столовых ложечки трижды на день до приема пищи. Для пущего эффекта нужно придерживаться определенной диеты: отказаться от мясных и рыбных блюд.

Можно еще заливать две-три столовые ложечки травы бодяги полулитром кипятка и выдерживать в течение двух-трех часов. Настойку нужно наносить на ватку или марлю и делать компрессы – прикладывать к больному месту один-два раза на день в течение полутора часов.

Предлагаем другие наши книги с интересной информацией, которые помогут решить многие Ваши жизненные проблемы.

Для женщин

Много книг в рубрике по этому адресу: http://info-knigi.ru/category/dlya-zhenshhin/

Для всех

http://info-knigi.ru/category/dlya-vsex/

Если хотите быстро заработать

http://info-knigi.ru/category/kak-zarabotat/

Книги по Акции

http://info-knigi.ru/category/tovary-po-akcii/

Если у Вас есть сайт

Если у Вас есть сайт, то без этих книг, Вам не обойтись: http://info-knigi.ru/category/dlya-veb-mastera/

Разрешается использовать книгу в своих целях, а именно: давать возможность скачивать платно и бесплатно. Эту книгу, Вы можете продавать и отдавать взамен за какие либо действия пользователей, например, взамен за подписку на рассылку сайта.

Вся ответственность на использовании информации, о которой Вы прочитали в этой книге лежит именно на Вас. Многие из предлагаемых способов строго индивидуальны, поэтому перед тем, как применять вышеописанные советы, рекомендации и способы, необходимо проконсультироваться у специалиста.

Сайт: http://info-knigi.ru

Контакты на сайте: http://info-knigi.ru/kontakty/

В руководстве использована информация сайта: healthharbor.ru и картинки с других интернет ресурсов.