

# Как сохранить молодость и красоту тела-факты и лучшие рецепты



В этой книге предлагаем советы на тему, как сохранить молодость кожи лица и тела.

## Как сохранить красоту

Ну кто из женщин не хочет сохранить свою молодость и красоту, как можно дольше. Это желание есть у каждой представительницы слабого пола.

- Конечно, природа и время неумолимо, но тем не менее, есть множество способов продлить свою молодость и сохранить упругость кожи всего тела, тонус мышц, крепость ногтей, волос и красивую форму фигуры.
- Удаётся это многим женщинам, как говорится «было бы желание». Лично мне приходилось встречать женщин с возрастной отметкой, ближе к 60 годам, которые обладали потрясающей фигурой, прекрасным тонусом лицевых мышц и цветом кожи, которым позавидовали бы многие молодые девушки.

Причём, помимо стройной фигуры, кожа их тела выглядит больше чем на 5 с плюсом. Как же удаётся этим женщинам сохранить и поддерживать своё тело, фигуру и кожный покров в таком состоянии?

Ответ, кроется в образе жизни, которая наполнена позитивными эмоциями, здоровым питанием и умеренными физическими нагрузками. Ну и конечно же, не малую роль играют рецепты народной медицины по сохранению здоровья, красоты и долголетия.

## Как же оставаться молодой долгие годы?

Что только не делают женщины, чтобы дольше оставаться молодой и красивой. Ниже мы рассмотрим этот вопрос и дадим советы и рецепты кремов и масок, использование которых поможет многим женщинам остановить приближающуюся старость.

- ü Во первых нужно правильно понимать понятие молодость, так как можно внешне выглядеть моложе своих лет, а внутренне иметь ряд заболеваний. Да, да и такое бывает.
- ü Поэтому, подходить к решению этого вопроса нужно комплексно, а не только механическим воздействием на кожу лица и тела различными средствами.

В следующей части книги предлагаю несколько советов, которые помогут сохранить молодость кожи лица и тела, которые не навредят Вашему здоровью, а наоборот, помогут сохранить его в целости и сохранности и многим, помогут избавиться от некоторых заболеваний.

## Средство от морщин

Прежде чем говорить о средствах против морщин, разберемся, как появляются эти самые морщины. Всё достаточно просто: под кожей лица находятся мимические мышцы, которые одним концом прикрепляются к кости, а другим к коже. Сокращаясь и втягиваясь, они придают лицу живость и выразительность.

Но, по мере старения, кожа утрачивает естественный слой жировой смазки и обезвоживается. Всё это ведёт к появлению морщин.

- ü Постоянное недосыпание, чрезмерное употребление алкоголя, курение, резкая смена веса, слишком частое применение косметических средств – всё это также ускоряет процесс появления морщин.

Хорошим средством против морщин являются горячие влажные компрессы и примочки из сока алоэ



Для компресса вам понадобится махровое полотенце и ёмкость с горячей водой. Полотенце необходимо свернуть втрое – вчетверо и середину опустить в воду. Затем слегка отжать и поднести к нижней части лица.

Когда оно обхватит подбородок, свести его концы над головой. Таким образом, перед лицом появится треугольное пространство, наполненное паром. Компресс делать перед сном, в течение 7 – 10 минут. После такой процедуры ополосните лицо прохладной водой.

Для приготовления примочки, нужно выдержать сок алоэ в тёмном месте при температуре 10 – 15 градусов 14 дней. Примочку использовать 2 – 3 раза в неделю по 10 минут.

## Раствор мёда с лимоном

Действенным средством против морщин, используемым на ночь, является раствор мёда с лимоном. В тёплом стакане воды разводится чайная ложка мёда и после охлаждения добавляется сок половины лимона. Этот раствор лучше всего наносить на кожу после горячего компресса.

# Рецепты и советы, как выглядеть моложе своих лет

## Талая вода

Что такое талая вода, какую пользу она несёт для человеческого организма, а также, как её готовить и принимать, всё это есть в свободном доступе в интернете. Но главное, о чём хочется сказать это о том целебном эффекте, который даёт употребление талой воды, и который связан с тем, что по своей структуре талая вода напоминает состав межклеточной жидкости организма человека и её регулярное употребление благоприятно воздействует на структуру этой жидкости и клеток.

Употребляйте талую воду на регулярной основе и с течением времени, Вы почувствуете улучшение со своим здоровьем, изменения в эластичности кожи, станете меньше уставать, почувствуете, что имеющиеся заболевания стали меньше беспокоить.

Но помимо употребления талой воды внутрь, ей можно умываться по утрам и вечерам, то есть протирать лицо кубиками льда. Эффект будет не сразу, но делая такие умывания регулярно, кожа лица в скором времени омолодится, и Вы сами почувствуете, что кожа стала более эластичной и упругой, а главное, пропадут морщинки и замедлится темп её старения.

Попробуйте и Вы убедитесь в этом сами. Конечно, такого эффекта можно добиться различными косметическими процедурами, но все они дорого стоят и делать их нужно регулярно, а с течением времени, эффект от них будет значительно меньше. Помните, что талая вода способствует очищению всего организма и даёт отличный омолаживающий эффект.

## Мёд и продукты пчеловодства



Думаю, что о целебных свойствах мёда знают многие, но мало, кто регулярно использует его целебное воздействие.

Уже не секрет, что наша молодость зависит в первую очередь от состояния и работы наших внутренних органов. И если, что-то болит внутри, непременно отражается и на нашей коже, особенно на коже лица.

Достоверно известно, что заболевания желудочно-кишечного тракта и печени прямым образом влияют на цвет и состояние кожи лица, причём значительно старят человека.

Мы уже рассказывали о целебном воздействии отвара овса на пищеварительную систему и состояние кожных покровов, а Вы знаете, что продукты пчеловодства помогут не только вылечить многие заболевания, но и могут дольше отдалить надвигающуюся старость.

## Пчелиная пыльца и перга

Знаете ли Вы, что употребление пчелиной перги (пчелиный хлеб) вместе с цветочной пыльцой, помогут не только справиться с болезнями печени и пищеварительного тракта, но и заменить больные клетки на здоровые. А регулярное употребление мёда по утрам и на ночь, поможет укрепить иммунитет и состояние организма, и благоприятный эффект незамедлительно отразится и на внешнем облике человека.

Одна знакомая женщина уже достаточно преклонного возраста, на протяжении многих лет употребляет мёд утром и вечером по полной чайной ложке и чувствует себя прекрасно.

Каждый год она сдаёт анализы (делает ежегодный мед. осмотр) и каждый раз врачи всегда удивляются их показателям, так как у неё почти все показатели в норме, как у молодой девушки. Да и выглядит она моложе своего возраста, хотя ей уже пошёл 8 десяток.

## Иван Чай

Думаю, что многие слышали про эту травку, которая в огромных количествах произрастает на всей территории России. Но, как-то, забыли об этом целебном напитке. Хотя регулярное употребление Иван-Чая поможет избавиться от огромного количества всевозможных болячек и оставаться молодой долгие годы.

*Немного истории про Иван Чай.*

В давние времена Иван-Чай производили в России и поставляли в Англию, Францию и Германию. Причём в Англии, продукция, завозимая Ост-Индской компанией (чай всех сортов из Индии) не смогла конкурировать с этим напитком. Вот до чего полюбили английские аристократы Иван-Чай и его целебное воздействие на человеческий организм.

Его целебная сила имеет накопительное воздействие, то есть его нужно пить постоянно. А что касается вкусовых свойств, то предлагаю попробовать и думаю, что Вы надолго станете его последователем и пить только этот напиток. Он имеет приятный и ароматный вкус с медово-карамельным оттенком. Только не путайте с аптечным Иван-Чаем, это совсем другое. Всё дело в приготовлении листов и цветов этого растения.

# Красивые волосы

Здоровье Ваших волос, их цвет, стрижка и причёска могут зрительно сделать Вас на несколько лет моложе. Первым делом откажитесь от тёмных оттенков краски, смените их на более светлые тона этого же цвета. Стильная стрижка и причёска сделают Вас более современной. Помните, что короткая стрижка всегда делает лицо моложе своих лет.

## Что нужно знать о макияже

Помните, что тёмные оттенки макияжа зрительно прибавляют Вам лишние годы, а светлые оттенки, наоборот, убирают лишние и свои года. Выбирая помаду, откажитесь от тёмных и плотных тонов, и помните, что ярко красный цвет помады не сделает Вас моложе, эффект будет обратный.

Выбирайте персиковые и розовые оттенки помады и блеска для губ. Регулярно пользуйтесь специальными скрабами для губ.

- Использование пудры, может подчеркнуть мелкие морщинки, поэтому отдавайте предпочтение жидким средствам. Если нанесёте на веки осветляющее средство, то также, получите хороший эффект.
- Особое внимание уделите бровям, их большая растительность делает Вам только минус. Удалите лишние волосы, выбрав классическую форму и среднюю толщину.

Если носите очки, то макияж глаз следует делать более яркий. Этим Вы отвлечёте внимание от очков.

## Кожа

Регулярно используйте ванны с морской солью, применяйте скрабы, питательные и увлажняющие крема. Спортивные упражнения, особенно утренняя зарядка и контрастный душ, позволят сохранять упругость кожи.

## Парфюм

Выбирая парфюмерию, отдавайте предпочтение ароматам мяты, цитрусовых. Это ароматы свежести.

Время от времени проводите процедуры очищения организма от шлаков. Для этого есть много способов и совсем не обязательно применение клизм и специальных диет. Достаточно одного раза в неделю совсем ничего не есть, а только пить чистую воду. А в другие дни разнообразить питание, сделав рыбный день, овощной и т.д.

Кушайте много фруктов, так как это энергия и витамины. Витаминные добавки следует употреблять в весеннее время года, так как в это время у всех людей наблюдается авитаминоз и организму нужно помочь.

А главное, любите себя и свой организм и он, ответит Вам тем же, Вы сохраните свою молодость и красоту на долгие годы!

# Рецепты красоты

## Отвар овса

Отвар из зёрен овса это отличное оздоравливающее и омолаживающее средство, регулярное употребление которого, поможет не только сохранить бархатистость кожи и блеск волос, но и благотворно действует на работу пищеварительного тракта, от которого зависит здоровье и красота.

1. Готовый отвар овса имеет приятный вкус, принимать который нужно за 15 минут до приёма пищи.
2. Готовить отвар овса нужно следующим образом. Берёте 1 стакан промытого овса, который покупаете на рынке или в аптеке. Зёрна не должны быть подвергнуты какой-либо обработке.
3. Высыпаете его в кастрюлю, заливаете 2 литрами воды, доводите до кипения, убавляете огонь, накрываете крышкой и варите так ещё 20 минут.
4. После этого, кастрюлю с плотно закрытой крышкой оставляете до утра. Утром нагреваете отвар овса до кипения и сразу же выключаете огонь. Всё, отвар овса готов. После того, как он остынет, принимайте его по пол стакана за 15 минут до еды.
5. Чтобы придать вкус отвару можно добавлять в него чайную ложку мёда. Целебная сила отвара от этого только увеличится.

## Отвар овса рецепт № 2

200 граммов овса залить 200 граммами воды настаивать 10-12 часов. Затем долить воду так, чтобы она покрыла разбухшие зёрна овса и поставить на медленный огонь и томить на огне 101,5 часа (доливать воду по мере необходимости).

Затем достать зёрна и протереть в кашу и снова залить водой, чтобы вода покрыла получившуюся кашу доверху и поварить так ещё минут 15-30. Остудить и пить за 30 мин. До еды.



Полезное действие, кровоочищающее и омолаживающее весь организм средство.

## Талая вода



Для тех, кто не знает, талая вода по своей структуре напоминает межклеточную жидкость.

Поэтому её употребление, будет способствовать не только полному оздоровлению организма, но и избавлению от многих болезней и регенерации повреждённых органов.

Ежедневное употребление талой воды, равно, как и умывание ей, позволит укрепить здоровье и состояние кожи, волос и ногтей.

### Как готовить талую воду

- ü В 1,5-2 литровую бутылку наливают предварительно очищенную через фильтр, воду, закрывают крышкой и оставляют её в морозильной камере до полного замерзания воды.
- ü Затем вынимают бутылку из морозильной камеры и оставляют её на столе для оттаивания льда. Но через, примерно, 1-2 часа, нужно открыть бутылку и вылить из неё оттаявшую воду. Эта вода содержит вредные компоненты, которые мы и сливаем.

Теперь Вы можете увидеть, что структура льда в бутылке разная. В середине виден мутный столб льда, который пить не нужно, а вокруг него слой прозрачного. Этот прозрачный лёд и есть настоящая талая вода.

### Употребление талой воды

По мере оттаивания прозрачного льда, наливайте его в стакан и выпивайте небольшими глотками, чтобы не простудиться. Можно наливать в стакан и подождать пока вода станет не такой холодной, но помните, что свои свойства эта вода сохраняет в течение 5 часов. То есть в этот период её нужно выпить.



После того, как в бутылке останется только тонкий столбик мутного льда, в котором остались соли тяжёлых металлов, промойте бутылку горячей водой, чтобы избавиться от него и повторяйте процедуру заново.

Получившуюся талую воду Вы можете пить, а также, повторно замораживать в пластиковых стаканчиках, а по утрам можно этим льдом протирать кожу лица и тела.

А регулярное умывание талой водой, поможет сохранить молодость кожи. Сделать это можно так: полученную талую воду замораживаете в форме в виде кубиков и утром после основного умывания, можно одним кубиком льда ещё раз умыться (протираем кубиком льда кожу лица).

Делать это нужно каждый день утром и вечером. В итоге кожа Вашего лица будет дольше сохранять свой тонус и молодость.

## Делаем массаж лица самостоятельно

В целебной силе массажа убеждать не нужно наверное, никого. Это одно из лучших, да ещё и приятных, изобретений человечества.

Но иногда мы забываем, что в массаже нуждается не только наше тело, но и лицо, а регулярный массаж лица поможет не только избавиться от морщин, но и будет препятствовать их появлению

Для начала давайте рассмотрим массажные линии. С ними надо соблюдать осторожность, движения в неправильном направлении, могут повлечь за собой преждевременные морщины. Хотя практически все мы, делаем массажные пассы во время нанесения макияжа.

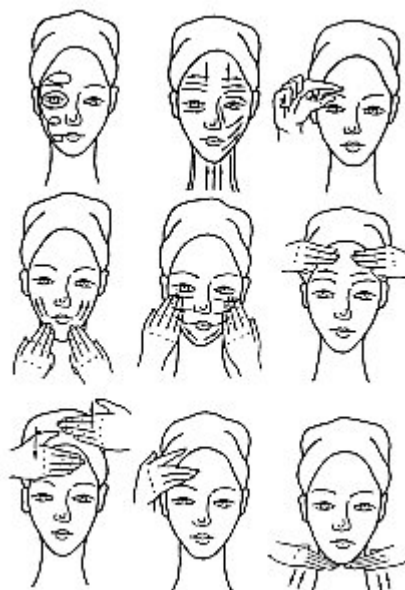
Но это макияж, а целенаправленный массаж совсем другое.

### Как делать массаж лица

Итак, массируем следующим образом:

1. лоб от середины к вискам;
2. глаза: верхнее веко от внутреннего края к внешнему, нижнее — наоборот;
3. нос от переносицы вниз;
4. щеки от крыльев носа к ушам;
5. подбородок от середины к мочкам уха.

Прежде тем, как приступить к процедуре, лицо надо очистить и смазать питательным кремом. Подождать, когда он впитается, промокнуть салфеткой. На этом подготовительный этап можно считать законченным.



## Техника выполнения массажа

Для начала расслабляем лицо лёгкими поглаживаниями по массажным линиям.

Рисуя на коже круги, подняться вверх от подбородка по щекам ко лбу. Движения должны быть медленными и плавными.

### Ў Обвести пальцами глаза

Дальше следует уделить особое внимание носо-губным складкам. Во избежание отвисания кожи на них, слегка пощипываем их пальцами сверху вниз, после чего делаем несильные вибрирующие движения.

Чтобы избавить наши скулы от жира, надо большими пальцами делать нажатия от внутреннего края к внешнему. Такие движения способствуют фиксации мышц и удержанию их на должном уровне.

Для профилактики возникновения второго подбородка делаем несильные массирующие движения по направлению к мочкам ушей, чтобы усилить кровоток.

### Ў Поколотить пальцами сверху вниз по всему лицу

Помассировать область от шеи к декольте, постепенно плавно переходя к поглаживаниям всего лица, что будет являться заключающим этапом массажа.

Техника выполнения такого массажа лица совсем простая, а вот результаты превзойдут все ваши самые смелые ожидания, если будете делать его каждый день. К тому же, он не отнимет у Вас много времени. Дерзайте, и красота никогда не покинет вас.

# Омолаживающие рецепты из ягод и продуктов

## Облепиха

Про облепиху знает почти каждая женщина. Это очень полезная для организма ягода.

Целебные свойства облепихи определяются высоким содержанием в ее плодах целого «букета» витаминов, микроэлементов и органических кислот, чрезвычайно важных для профилактики и лечения многих заболеваний.

Но мало, кто из представительниц слабого пола знает о том, что эту прекрасную ягоду можно использовать и для сохранения молодости кожи.

Рецепт очень простой. Нужно размять ягоды облепихи и делать массаж лица с использованием этой мякоти. Такой массаж способствует обновлению кожных тканей.

## Ирга

Взять два стакана в один налить родниковой воды (можно талой) и положить несколько ягод ирги. В другой стакан положить горсть ягод ирги, размять и смешать с ложкой сметаны.

Затем выпиваем стакан родниковой воды вместе с ягодами ирги, которые туда бросили. После этого смесь размятых ягод со сметаной нужно нанести на лицо и смыть через 15 минут родниковой водой (можно талой). Делать такую очистительную маску каждый день в течение месяца.

Эффект в виде полного очищения кожи лица и омоложения организма.

## Перловая крупа



Как мы уже рассказывали в начале книги, употребление правильных продуктов будет благотворно действовать на пищеварительный тракт и соответственно, на состояние кожи.

В этом абзаце предлагаем перловую крупу, которая поможет справиться с старением организма в целом.

Итак, перловка — это мощный антиоксидант, в ней содержится в три раза больше селена, чем в рисе. Также в перловке содержатся витамины группы В, протеины и минералы.

Перловая крупа чрезвычайно богата аминокислотами, в том числе незаменимыми — прежде всего лизином, оказывающим противовирусное действие, защищающим от герпеса и острых простудных инфекций.

Так же лизин губительно действует на герпес. А ещё лизин активно участвует в выработке коллагена, который замедляет процесс появления морщин, сохраняя кожу упругой и гладкой.

- ü Помимо этого, лизин активно участвует в выработке коллагена, а ведь именно он **замедляет появление морщин, сохраняя кожу упругой и гладкой.**
- ü Перловая крупа входит в число неоспоримых лидеров по содержанию фосфора. А ведь фосфор, которого нам всегда так не хватает, просто необходим для нормального обмена веществ, усвоения кальция и регуляции мозговой деятельности.

И для того, чтобы получать его на регулярной основе, достаточно просто чаще радовать себя этой великолепной крупой.

Перловую кашу запросто можно назвать кашей красоты. Она сытная, но в ней много клетчатки, которая выводит из организма токсины, и веществ, препятствующих отложению жира. Именно поэтому диетологи рекомендуют перловку тем, кто мечтает похудеть.

Перловка славится своими диетическими свойствами, она содержит много клетчатки, которая выводит токсины из организма. Также перловка содержит вещества, которые препятствуют жировым отложениям.

Есть перловую кашу для похудения, рекомендуется 1-2 дня в неделю. В течение месяца она поможет вам избавиться от 3-4 килограммов лишнего веса.

Перловая крупа способствует:

1. очистке кровеносных сосудов от холестериновых бляшек (благодаря антиоксидантам),
2. очищению организма от шлаков и токсинов.
3. пищеварению и стабильной работе всего желудочно-кишечного тракта.
4. обладает обволакивающими свойствами, что весьма благоприятно сказывается на работе желудка.

Перловку называют – «кашей красоты». Высокое содержание антиоксидантов, минералов, лизина самым благоприятным образом сказывается на состоянии кожи, волос, ногтей. Значительно улучшается цвет кожи и повышается тургор тканей, волосы становятся блестящими, гладкими и шелковистыми, ногти перестают ломаться и расслаиваться.

## Старинный рецепт омоложения

Нижеизложенный рецепт омоложения был найден в 1971 году в тибетском монастыре и переведён на все языки мира. Глиняные таблички, на которых он был выбит, датируются примерно четвёртым тысячелетием до нашей эры.

Назначение его следующее: очищение организма от жировых отложений, улучшение обмена веществ и повышение эластичности сосудов со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Сам омолаживающий рецепт выглядит следующим образом: очистить и промыть 350 гр. чеснока, мелко нарезать и растолочь в емкости деревянной ложкой. Со дна взять 200 гр. получившейся массы и смешать с 200 гр. 96 – процентного спирта. Получившийся продукт хранить 10 дней в тёмном прохладном месте. Затем процедить и отжать настой через плотную ткань. Через 2 – 3 дня начать курс.

Пить строго определённым количеством, разбавленным холодным молоком. Молока должно быть ровно четверть стакана. Употреблять за 15 – 20 минут до еды.

День приёма	Завтрак	Обед	Ужин
1 – й день	2 капли	2 капли	3 капли
2 – й день	4 капли	5 капель	6 капель
3 – й день	7 капель	8 капель	9 капель
4 – й день	10 капель	11 капель	12 капель
5 – й день	13 капель	14 капель	15 капель
6 – й день	15 капель	14 капель	13 капель
7 – й день	12 капель	11 капель	10 капель
8 – й день	9 капель	8 капель	7 капель
9 – й день	6 капель	5 капель	4 капли
10 – й день	3 капли	2 капли	1 капля

11 – й день

25 капель

25 капель

25 капель

Повторный курс проводить не ранее через 6 лет.

## Секрет красоты Клеопатры

Хотите знать, какие ванны принимала царица Клеопатра?

Подогрейте 1 литра молока, не доводя его до кипения, а в другой посуде -на водяной бане-чашку мёда. Растворите мёд в молоке, добавьте 2 столовые ложки миндального, розового, оливкового или другого растительного масла и вылейте смесь в ванну с водой для купания. После купания в такой ванне, кожа Вашего тела станет нежной и гладкой.

## Эликсир молодости и средство от одышки

Это средство для омоложения крови, особенно у тучных людей.

Рецепт: 1 фунт чеснока размолоть. Выжать сок из 24 лимонов. Размолотый чеснок и сок из 24 лимонов налить в банку с широким горлом, поставить банку на 24 дня и сверху завязать легкой, прозрачной тряпочкой ... При приеме взбалтывать ...

Доза. Принимать один раз в день перед сном, одну чайную ложку этой смеси на полстакана воды, размешать и выпить. По истечении 10-14 дней человек почувствует в этом средстве эликсир молодости и отсутствие усталости. Он будет награжден хорошим сном.

## ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ВЕРНУТЬ СВОЕМУ ЛИЦУ МОЛОДОСТЬ И СВЕЖЕСТЬ

### 1-я рекомендация

Для увлажнения кожи лица вместо утреннего умывания пропитать и слегка массировать лицо кусочками льда. Можно приготовить его из отвара лекарственных растений: календулы, липового цвета, ромашки (2 СТ. ложки на 2 стакана воды) вскипятить, настоять 15 минут на медленном огне.

### 2-я рекомендация

Если лицо шелушится, воспользуйтесь следующей очистительной процедурой. Приготовьте липовый отвар: 1 чайную ложку измельченного липового цвета залить 100 г холодной воды, довести до кипения, настоять 15 минут на медленном огне. Процедите, добавьте ложку цветочного меда.

Этим составом обильно смачивайте очищенную кожу лица и шеи в течение

недели. Процедуру делать лучше лежа, предельно расслабив тело.

### 3-я рекомендация

Сделать питательную маску: 1 ст.л. сметаны, 1 ст.л. творога, 1 чайная ложка морской соли. Всю массу тщательно перемешать и нанести на лицо. Маску держать 15-20 минут, затем смыть теплой, а потом холодной водой.

## СОХРАНЯЕМ КРАСОТУ РУК НА ДОЛГИЕ ГОДЫ



### Способы ухаживать за руками

#### Способ № 1

Если кожа рук стала грубой, сухой, потрескалась, помогут масляные обертывания. Руки моют теплой водой, заворачивают в салфетки, смоченные в теплом растительном масле, и надевают сверху варежки. Варежки могут быть хлопчатобумажные, шерстяные, но не синтетические. Через 1-1,5 часа снимают салфетки, остатки масла втирают в кожу, а затем вытирают руки бумажной или фланелевой салфеткой. Мыть руки водой после этой процедуры не нужно.

#### Способ № 2



Морщинистая кожа рук станет эластичной и мягкой, если в нее втереть на ночь смесь из яичного желтка и одной столовой ложки меда. Хорошо смягчает кожу рук отвар ромашки, шалфея, липового цвета. В миску наливают горячий отвар, погружают в него руки на 10-15 минут, затем осушают их мягкой салфеткой или полотенцем и втирают в кожу жирный питательный крем.

### Способ № 3

Полезен отвар сельдерея (корень средней величины варят в 1 л воды в течение 30 мин.). Годится и картофельный крахмал. Сначала заварите клейстер из расчета чайная ложка крахмала на стакан горячей воды, а затем разбавьте его теплой водой до 1 л.

### Способ № 4

Хорошо смягчает кожу рук ванночка из нашатырного спирта с глицерином. На 2 л теплой воды добавляют столовую ложку глицерина и чайную ложку нашатырного спирта. Можно делать раз или два раза в неделю ванночки из сока квашеной капусты, молочной сыворотки, картофельного отвара. После смажьте кожу жирным кремом и на ночь наденьте нитяные перчатки.

### Способ № 4

Кожа рук станет мягкой, если потереть ее кусочком огурца или ополоснуть теплой водой, в которой варилась картошка. Руки, потемневшие от работы на огороде, хорошо отмываются мыльной пеной, в которую добавлена чайная ложка сахарного песка.

### Способ № 5

Если руки обветрились, полезно сделать аппликацию из картофеля. Берут 2 сваренные «в мундире» картофелины, растирают их с двумя чайными ложками огуречного или лимонного сока. Теплую массу толстым слоем кладут на руки, накрывают целлофаном. Через 15-20 минут ее смывают водой и втирают в кожу питательный крем.

### Способ № 6

При повышенной потливости рук помогает настой коры белой ивы (ветлы). 2 чайные ложки измельченной в порошок коры заливают 4 стаканами кипятка, настаивают 15-20 минут, потом процеживают, остужают и делают теплую ванночку. Можно для этой цели использовать отвар коры дуба.

## Красивая грудь

Упругость, эластичность кожи - одно из условий сохранения красивого, привлекательного бюста.

Его можно сохранить таким, если:

1. регулярно делать гимнастику;
2. применять водный массаж;
3. сохранять правильную осанку;
4. плавать;
5. питать кожу груди;
6. носить хороший бюстгальтер.

## Ещё несколько советов

- ü Для груди особенно важен ежедневный контрастный, холодный и горячий или только холодный душ. Это способствует правильному кровообращению и упругости кожи и мышц.
- ü Полезен массаж осторожными круговыми движениями -4еткой окружающих бюст мышц: от подмышек вниз, под грудью, вверх и снова к подмышкам.
- ü Вечером перед сном хорошо смочить кожу груди слегка подсоленной водой.
- ü Плавать надо в течение всего года, а если такой возможности нет, то по крайней мере летом.
- ü Летний отдых на море способствует регенерации упругости груди и делает ее ткани более эластичными.

Питать кожу груди так же необходимо, как и кожу лица. Раз в неделю после купания осторожно вотрите в бюст, увлажняющий или жирный крем, после этого сделайте теплый компресс из махрового полотенца. Через 15 минут ополосните грудь холодной водой.

Раз в месяц делайте следующую процедуру: 2 столовые ложки творога взбейте с 1 чайной ложкой оливкового., 1 подсолнечного масла (можно прибавить немного свежей сметаны, а летом фруктового сока). Полученную смесь носите тонким слоем на шею и грудь. Через 20 минут смойте теплым слабым отваром ромашки.

## Народный способ омоложения организма

Измельчите в кофемолке 100 грамм ромашки аптечной(цветки), 100 грамм зверобоя продырявленного (трава), 100 грамм бессмертника (цветки), 100 грамм березовых почек, смешайте и пересыпьте в стеклянную банку с крышкой.

Заварите одну столовую ложку смеси 0,5 л кипятка. Настаивайте 20 минут, процедите. Принимайте по одному стакану теплой жидкости с добавлением чайной ложки меда натошак за 20 минут до еды и перед сном. Вечером после приема отвара больше ничего не есть и не пить.

И так пить ежедневно, пока не закончится смесь. Курс проводить раз в пять лет. Он способствует похудению, усиливается обмен веществ, организм очищается от

шлаков, сосуды становятся эластичными. Это средство предупреждает развитие склероза, инфаркта, гипертонии и многих других заболеваний.

## Омолаживающий чай

Отличными омолаживающими свойствами обладает чай из листьев земляники, шиповника и малины. Это прекрасный народный метод омоложения организма и кожи в домашних условиях, так как данные растения активизируют синтез эстрогена, так называемого гормона молодости и красоты.

Эстроген контролирует оптимальный уровень влажности в коже, нормализует синтез коллагена и отвечает за кровоснабжение кожи.

## Средство для профилактики старения

Отвар подорожника большого из расчета 1 столовая ложка на 1 стакан воды, кипятить 2 минуты, настоять 40 минут. Пить при низкой кислотности в теплом виде за 20 минут до еды. При повышенной кислотности - во время еды. Для людей старше 40 лет - ежедневный прием. Через каждые 2 месяца делать недельные перерывы.

## Народный метод омоложения организма пророщенными ростками зерна

Это может быть кукуруза, овес, пшеница. Перед тем как зерно замочить в воде для проращивания, его необходимо тщательно промыть в большом количестве чистой воды. Всплывшие при этом зерна надо выкинуть, так как они уже мертвы и не принесут пользы организму.

После этого зерно надо выложить на блюдце и накрыть мокрой марлей. Ростки появятся примерно через сутки, высотой - 1 миллиметр. Ростки большего размера уже не так полезны.

Ежедневно нужно принимать по 50 грамм таких ростков. Перед приемом пророщенные зерна тщательно промыть. Воду, в которой вы замачивали зерна, принимать в пищу нельзя категорически.

Пророщенное зерно помогает значительно замедлить процессы старения организма, кроме того оно помогает сохранять бодрость и энергичность в течение целого дня и способствует ускоренному заживлению ран.

## Волшебная омолаживающая смесь

Настоящая волшебная омолаживающая смесь получается из следующих продуктов: мёд - 1 кг, лимоны - 4 штуки, чеснок - 3 головки, льняное масло - 200 мл.

Очищенный чеснок и лимоны (2 очищенных и 2 с цедрой) измельчить в мясорубке или блендере, добавить мёд и масло, перемешать всё деревянной ложкой и переложить в стеклянную банку.

Хранить средство надо в холодильнике и принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке за полчаса до еды. Через некоторое время кожа лица и всего тела, станет гладкой и шелковистой, улучшится состояние ногтей и волос.

## Женский бальзам

Женский бальзам - омолаживает, улучшает цвет лица, усиливает половую активность и восстанавливает способность к деторождению.

Налейте в эмалированную посуду 2 стакана натурального белого портвейна, положите туда же очищенную головку свежего чеснока и прокипятите на слабом огне полчаса.

Охладите, сваренный чеснок подавите вилкой до кашицы, и весь состав вылейте в подготовленную темную бутылку. Дождитесь полнолуния и принимайте средство три дня по чайной ложечке за полчаса до обеда, ужина и перед сном.

Делайте так после каждого полнолуния. Для усиления эффекта омоложения также рекомендуется принимать это средство в течение трех дней в начале каждой декады месяца: 1, 2, 3, 11, 12, 13, 21, 22, 23. Это средство поможет также отдалить наступление климакса.

## Омолаживающий эликсир

В стакан с не газированной минеральной водой добавьте 1 чайную ложку меда, ломтик лимона и 1/2 чайной ложки маточного молочка ( если в таблетках, то одну ). Пейте по утрам за 30 минут до завтрака.

Народный метод омоложения организма солью. Дважды в неделю смесью соли с кефиром либо кислым молоком натирать всё тело. Соль обладает высокими гигиеническими свойствами, поддерживает упругость и эластичность кожи, предохраняет её от преждевременного увядания.

## Омолаживающая ванна с отрубями

В воду для ванны с температурой 37-38°C надо добавить отвар пшеничных отрубей.

Способ приготовления отвара: залить 2 кг отрубей водой (5 л), вскипятить, процедить и вылить в ванну. Принимать ванну 15 - 20 минут, после смазать кожу

миндальным маслом. Ванна с отрубями не только имеет омолаживающий эффект, но также смягчает и делает кожу более упругой.

Источник: <http://www.ukzdor.ru>

## Секреты красоты

Существует легенда, что Александр Македонский в одном из походов попросил своего раба принести ему воды. Тот пошёл искать воду и найдя источник положил на краю вяленую рыбу.

Пока он набирал воду на рыбу попала вода и она ожила и уплыла. Он рассказал эту историю своему господину, Александр Македонский приказал набрать воды из этого источника и запечатать сосуд с ней и дать ему испить её в момент смерти, чтобы ожить и править дальше.

Но его жена Роксана узнала об этом и выпила эту воду сама. Александр македонский умер, а его жена ещё долго оставалась молодой и красивой, но была убита в борьбе за престол.

Учёные проанализировали места походов Александра и пришли к выводу, что этот источник находится на территории современного Туркменистана, в местечке Арчман и здесь действительно бьёт целебный родник.

Но, каким образом минеральная вода могла исцелить рыбку. Исследования химического состава этой воды показали присутствие в ней 24 химических элементов необходимых человеку, которые осадочного происхождения и появились в её составе вследствие того, что раньше на территории Каракумской пустыни было море.

А ещё Гиппократ говорил о том, что купание и употребление морской воды внутрь помогает оздоравливать и омолаживать организм. И лечение морской водой называется талассотерапия.

## Морская вода, как эликсир молодости

В состав морской воды входят йод, калий, кальций, бром, селен, фосфор, железо и другие. Состав морской воды уникален и по своим свойствам близок к составу крови человека. Поэтому усвояемость всех веществ морской воды в человеческом организме полная.

- Особенно целебной считается вода Мёртвого моря. Тора гласит, когда Бог разгневался и решил уничтожить Садом и Гоммору, то он живые существа, в том числе и рыбы, пытаясь спастись, выделяли особое вещество, которое называется биотин. Именно этот элемент является живительным и активным. И судя по легенде, именно он оживляет.

- По заверениям учёных грязи Мёртвого моря способствуют выработке гормона, отвечающего за плодородие. А лечебные грязи Мёртвого моря это продукт жизнедеятельности единственных живых существ обитающих там. Это крохотные архобактерии.

Эти грязи обладают противовоспалительными свойствами и аналога, на Земле им нет. Минералы Мёртвого моря лечат широкий спектр заболеваний суставов, глазных и особенно кожных болезней.

Магические рецепты этого моря знали многие известные личности древности. В том числе и Клеопатра, которая хотела всегда выглядеть молодой и красивой, то есть сохранить свою молодость. Египетские аристократки использовали грязи и воду Мёртвого моря в виде масок, которые имеют несколько предназначений.

Маски могут увлажнять и очищать кожу, а так же придавать блеск коже, а так же оздоравливать кожный покров и предупреждать морщины. То есть грязи и вода Мёртвого моря способна сохранить молодость и красоту на долгие годы.

Эти рецепты дошли и до наших дней. Клеопатра любила пользоваться маской из грязи Мёртвого моря, которое специально завоевал для неё Марк Антоний.

- Для этого она смешивала в равных пропорциях грязь Мёртвого моря, мёдом, молоком ослиц и лимонным соком. Полученную смесь она наносила на лицо, оставляла на 15-20 минут и затем смывала прохладной водой. Такая маска очищает, питает и обновляет кожу.
- По утверждениям косметологов и талассотерапевтов эта маска отлично предохраняет кожу от старения, особенно если процедуру делать курсами, то есть не разово, а несколько раз в год курсами.

Целебными свойствами обладают и соли Мёртвого моря. В них в огромных количествах присутствуют хлориды натрия и важнейшие минеральные элементы.

В Древней Руси соль применяли для лечения и предупреждения простуды. В литре воды растворяли 5-6 ложек соли, хорошенько размешивали её до полного растворения, замачивали в этой воде рубашку, отжимали и надевали на тело. Утром тело протирали полотенцем, чтобы соль осыпалась, а от простуды не оставалось и следа. А ещё эта процедура у Славян считалась, как очищение от сглаза, и что на солевую рубашку переходят все болезни. А современная наука доказала целесообразность данной процедуры.

## Водоросли

Водоросли это настоящий источник красоты и молодости. Водорослевые обёртывания применяются для похудения, устранения **целлюлита**, борьбы с **растяжками**, повышения тонуса кожи и релаксации. Это прекрасный способ похудеть ничего не делая.

Чтобы в домашних условиях потребуется морская вода (можно добавить в обычную чистую воду морскую соль) и микронизированные водоросли (порошок),

в состав которых входит фукус. Это компонент, который всех лучше помогает в похудении и устранения целлюлита.

Для приготовления мази, смешиваем морские водоросли с морской водой из расчёта 4 части воды и 1 часть порошка водорослей, хорошенько размешиваем порошок водорослей в морской воде и тёплую смесь наносят на всё тело, начиная со спины и обязательно на подошвы ног, на которых расположены биологически активные точки.

Затем тело укутывают плёнкой и пледом, чтобы усилить тепловой эффект и действие на тело и кожу активных компонентов. В результате полученный эффект — это уменьшение объёмов тела и выравнивание поверхности кожи.

## Жень Шень против старения

Это мощнейший стимулятор и сильнейшее средство на Земле, продлевающее жизнь и здоровье. Это растение с корнем, напоминающее тело человека. У происхождения корня Жень Шеня есть несколько легенд. Первая повествует, что в Древние века в Китае был злой колдун, которые, когда про его обличье узнали люди, превратился в это растение, вторая, что растение появляется на Земле в том месте, где молния ударит в землю.

Но суть не в правдоподобности, какой либо из легенд, а в том, что этот корень обладает чудодейственными свойствами.

Современная наука открыла секретный механизм действия Жень Шеня на организм человека в том, что этот корень подстёгивает организм вырабатывать белок сертуин а он удаляет так называемые сшивки, накопившиеся за долгие годы токсины и яды. Поэтому настойки на основе Жень Шеня, готовили для своих мужей самые мудрые красавицы Востока.

ü Употребления настойки Жень Шеня оказывает очень глубокое воздействие на человеческий организм. То есть помогает организму человека не только задержать процесс старения, а включить выработку генов омоложения или антистарения.

ü Мало, кто знает, но у античных народов способы лечения и омоложения человека были даже лучше современных. И лекарства создавались с помощью природных средств, а не с помощью химических препаратов. И эта наука им была дана не в результате экспериментов, а в уже готовом виде. Но с веками человечество только теряло эти знания.

И до сих пор современная фармацевтика не смогла создать, что либо сильнее, чем экстракт Жень Шеня. Настойки Жень Шеня усиливают иммунитет, оздоравливают организм, улучшают умственную и физическую работоспособность и зрение и даже способны восстановить любовное влечение у мужчин.

Употребление настойки Жень Шеня мужчинам поможет восстановить мужскую силу, избавит от многих болезней и поможет предотвратить простатит,



успокаивает зубную боль и замедляет процесс старения, выводит из организма свободные радикалы, способствующие старению.

Но применять настойку этого корня следует с осторожностью, так как вмиг усиливает все процессы в организме, поэтому противопоказан гипертоникам.

## Рецепт омолаживающей настойки

1 ст. л. Настойки Жень Шеня, 2 ст.л. чистой воды, размешиваем и протираем кожу лица утром и вечером. Получаемый эффект это омоложение кожи и разглаживание морщинок.

## Грибы миетаки, как хранители женской красоты

Ещё грибы известны, как хранители женской красоты. Миетаки или майтаки (танцующий гриб), назван так, что перед тем, как его сорвать нужно было исполнить определённый ритуальный танец, иначе гриб терял свои целебные свойства.

Это грибы, которые хорошо работают по сохранению кожи. Маски с добавлением порошка этих грибов отлично предохраняют кожу от старения, сохраняют кожу и почти сразу делают её бархатной, атласной, светящийся, так как действующее вещество этих грибов заставляют клетки кожи (эпидермис) быстрее регенерироваться.

## Молодильный эликсир

### Пчелиное маточное молочко

Пчелиное маточное молочко — это больше, чем мёд. Это пища пчелиной королевы, которое делают обычные пчёлы. Пчелиное молочко это феноменально мощный, природный биологический стимулятор. Одно время его называли королевским желе, которое каждое утро употреблял король Франции Генрих 4, который считался непревзойдённым любовником, хотя ему было уже далеко за 50.

Раньше этот продукт могли позволить себе употреблять только короли и знатные вельможи, но сегодня оно вполне доступно для каждого. По утверждению учёных маточное молочко буквально **омолаживает** человеческий организм и запускает биологические часы вспять и даже лечит бесплодие.

А ещё это вещество ставит на ноги даже тех людей, которые уже потеряли надежду на выздоровление. Так как его состав близок к составу человеческой крови, то маточное молочко усваивается организмом человека на все 100%.

### Мёд и молодость

Мёд — это единственное органическое вещество, которое может храниться вечно. Если мёд содержится правильно без доступа кислорода и при нормальной температуре. То и 1000 лет спустя он не потеряет своих свойств.

Употребление мёда помогает организму начать процесс восстановления тканей организма и регенерации клеток, а это путь к **омоложению** и выздоровлению.

В мёде заложен генетический код самой природы и попадая в организм человека мёд передаёт этот код человеческому организму и реализуется там. На Руси мёд использовали для скорейшего заживления ран и мужу, отправлявшемуся на войну, жёны давали в дорогу крынку с мёдом. В годы Великой Отечественной Войны, когда не было лекарств, мёд давали раненым в госпиталях для скорейшего заживления ран и восстановления тканей.

Медовым целительством на Руси занимались старшие женщины в роду. Полезно после бани намазать тело мёдом и слегка помассировать тело. Это помогает вернуть гибкость суставам, разбивает отложения солей. Полезно делать массаж с мёдом женщинам после родов, **так как это помогает восстановить фигуру после родов.**

**Медовый массаж с солью** дробит подкожный жир, восстанавливает эластичность кожи. А ещё **мёд избавляет от целлюлита лучше любого крема.**

Мёд — это такой продукт, который способен отдавать всё хорошее, что есть в нём и забирать всё плохое. Например, если мёд нанести на кожу, то под его воздействием поры кожи раскроются и оттуда в мёд выйдут токсины, а из мёда обратно попадут его полезные вещества.

## Пчелиный яд (апитоксин)

Учёным до конца не известен полный состав пчелиного яда. Это сложный комплекс жироподобных аминокислот, минеральных веществ и белков. В отличие от мёда, пчелиный яд не теряет своих лечебных и целебных свойств при замораживании и нагревании высокими температурами. И это самое сильное в природе обеззараживающее вещество.

Даже будучи разведённым в пропорции 1 к 50 000 пчелиный яд остаётся стерильным, а часть его химических соединений не имеет аналогов на планете.

Укусы пчёл могут спасти от скальпеля при варикозном расширении вен и вернуть красоту. Доподлинно известно, что Иван Грозный вылечил подагру пчёло ужалением, Шведский король Карл перед Полтавской битвой, когда его тоже мучила подагра принимал пчёло ужаление. Но лечиться укусами пчёл нужно у апитерапевтов, так как эти специалисты знают, в какие биологически активные точки нужно делать укусы пчёл и это будет более эффективно.

## Масло пачули

Применяется масло пачули и в косметологии: его вводят в состав косметических

средств для ухода за кожей любого типа.

Увядающей коже это масло придаёт здоровый вид; при сухой коже устраняет шелушение; людям с чувствительной кожей помогает снять раздражения и воспаления; при жирной коже нормализует деятельность сальных желез.

Если добавить несколько капель масла пачули в средства для ухода за волосами: шампуни или бальзамы, то исчезнет перхоть, волосы станут сильнее и приобретут здоровый блеск.

Таким же образом можно обогатить кремы для лица и тела – достаточно добавлять от 1 до 5 капель масла пачули на 10 мл основы.

В косметологии масло пачули рекомендуется применять для зрелой кожи: оно стимулирует процессы регенерации, заживает трещинки и устраняет покраснения, оказывает лифтинговый эффект и благоприятное действие на проблемную кожу, уменьшает отёки и проявления аллергии, убивает грибки и перхоть.

Особенно эффективно это масло в борьбе с целлюлитом: если добавлять его в кремы и лосьоны для тела, то обвисшая кожа подтянется, станет более свежей и упругой – таким способом можно привести в норму обвисший живот или бёдра.

Большинство женщин озабочены тем, как восстановить форму груди, и здесь тоже помогает массаж с маслом пачули – он восстанавливает упругость кожи. Для массажа достаточно добавить к 10 мл базового масла 6-8 капель масла пачули; можно также принимать ванну с ним, добавляя в воду по 4-6 капель.

Очень хорошо использовать масло пачули в интимной гигиене, так как оно обладает противогрибковым и антимикробным действием.

При соблюдении диеты для похудения масло пачули снижает аппетит, не вызывая при этом никаких побочных эффектов. В то же время, оно не даёт жидкости накапливаться в организме, и таким образом, тоже способствует снижению массы тела.

## Удаление волос на теле

Некоторые женщины страдают из-за чрезмерного роста волос в области верхней губы, подбородка, шеи, на руках и ногах. Намного чаще, чем у всех остальных это встречается у брюнеток и жительниц южных широт.

С гипертрихозом (ненормальным ростом волос), в основном, сталкиваются девушки в период полового созревания и женщины после пятидесяти лет, когда в организме вместо привычного эстрогена накапливается тестостерон.

Для удаления лишних волос существует простой и безболезненный способ. Вам потребуется 30 – 50 грамм перекиси водорода и половина чайной ложки нашатырного спирта. Этим раствором нужно развести крем для бритья и, полученную мыльную пену, нанести на проблемный участок. После нескольких применений волосы начинают обесцвечиваться, истончаться и обламываться.

Но пока, все же, самым надёжным методом удаления лишних волос является электроэпиляция.

Но, милые дамы, помните, что ни в коем случае нельзя удалять волосы с помощью пинцетов, ножниц, различных паст – депиляторов и прочих косметических средств. Нельзя также «отбеливать» кожу и использовать крема на основе бодяги. Всё это вызывает, прилив крови и укрепляет волосяные луковицы.

Также, людям с данной проблемой, было бы не лишним обратиться к врачу – дерматологу.

## Дайкон

Дайкон или Японская редька. Поможет тем, кто хочет **похудеть**, так как это низкокалорийный продукт. В 10 гр. дайкона содержится суточная доза витамина С, В2, калий, кальций, селен и микроэлементы.

## Гриб Линч Жи Рий Ши

В Древних Китайских трактатах о чудодейственных лекарственных растениях, упоминается божественная трава или гриб Линч Жи Рий Ши. Это уникальный древесный гриб. Он укрепляет иммунитет, усиливает сопротивляемость организма к появлению опухолей. Увеличивает силу духа и позитивный и эмоциональный настрой.

Отвар долголетия и абсолютного здоровья в Древнем Китае готовили для императоров следующим образом. Измельчали высушенные грибы и смешивали их с корнем Жень Шень, затем всё это варили на медленном огне целый час, затем процеживали и рекомендовали пить 3 раза в день.

По утверждениям этот напиток восстанавливает баланс между энергиями Инь и Янь. Но самое главное, что в сочетании с корнем Жень Шень гриб Линч Жи Рий Ши это эликсир вечной молодости.

*Для справки:  
такие грибы можно свободно купить в китайский аптеках и магазинах.*

## Рисовый скраб



Секреты непревзойдённой красоты японок предельно просты: Рис и морские водоросли. Изумительный рисовый скраб. В прежние времена отруби рисовой крупы заменяли японкам мыло. И до сих пор японки используют их в качестве замечательного скраба.

Он превосходно омолаживает и освежает кожу. Просто измельчите рис в кофемолке, а потом наносите после ванны на тело и лицо. Эта маска насыщена витамином красоты Е и антиоксидантами, они улучшают состояние кожи.

Помимо всего прочего скраб – это еще и изумительное массажное средство, которое может улучшить циркуляцию крови. Благодаря различным второстепенным компонентам, которые входят в его состав, скраб увлажняет и смягчает кожу. Но не стоит забывать, что обязательно после применения пилингирующего средства на кожу необходимо нанести питательный крем.

## Самые лучшие ингредиенты для скраба

В магазинных скрабах в качестве основы берут различные кремы, гели или косметическую глину. Дома основой для скраба часто служат всевозможные молочные продукты, такие, как сметана, молоко, кефир или растительное масло в основном, оливковое или льняное. Часто в рецепте присутствует косметическая глина.

Самыми лучшими ингредиентами для скрабов являются такие компоненты:

### Кофе

Очень эффективное составляющее для пилинга лица и тела. Скраб с применением кофе популярен у женщин, которые худеют, так как он отлично подтягивает кожу, а при регулярном использовании даже избавляет от целюлита.

### Морская соль

За неимением морской, можно использовать и обычную – кухонную. В качестве смягчающей основы используют гель для душа, растительное масло или мед. Осторожно с солью надо быть при чувствительной коже.

### Коричневый сахар

Для скраба предпочтительнее коричневый сахар. Просто его крупинки более мелкие и мягкие. Эти качества помогают ему легко очищать кожу от мертвых клеток, но при этом, не травмируют ее.

### Гречка или рис

Эти крупы отличное отшелушивающее средство, но перед использованием их надо перемолоть в кофемолке. Не стоит применять эти крупы женщинам с чувствительной кожей.

## Овсяные хлопья или отруби

Используются как щадящее средство для пилинга – эти компоненты идеальны для чувствительной или нежной кожи. Можно даже пользоваться подросткам. Предварительно хлопья необходимо измельчить в кофемолке. Чаще всего овсяные хлопья применяются с медом. От последнего компонента нужно отказаться, если есть аллергия.

Источник: [womanway.com.ua/article/skraby-dlja-tela-v-domashnih-uslovijah-5-luchshih-ingredientov/](http://womanway.com.ua/article/skraby-dlja-tela-v-domashnih-uslovijah-5-luchshih-ingredientov/)

## Маска из морских водорослей

Использование водорослей. Маска из морских водорослей традиционна в Японии издавна. Для этой маски возьмите примерно 200 г водорослей (ламинарии), но и высушенные и распаренные тоже подойдут. Свежие водоросли моют в воде, для того чтоб вымыть соль. Потом их варят в 1 ст. воды на маленьком огне на протяжении 10 минут. Измельчают и добавляют чайную ложку свежего лимонного сока. Через 20 минут, смывают с лица прохладной водой.

## Шелковистая кожа

Секреты пакистанских женщин: цедра апельсина, оливковое масло, миндаль, дыня. Очищающий скраб из миндаля. Большинство современных скрабов состоят из миндальной муки и синтетических добавок. Лучший скраб для твоей кожи. Миндаль измельчают в блендере, смешивают с молоком (для жирной кожи) или растительным маслом, если у тебя сухая кожа.

## Молодая кожа

Секреты молодости и красоты из рая на островах Полинезии — это морская вода и кокос. Орех кося просто клад для красавиц. Он очищают и омолаживает кожу, успокаивает, сушит и дезинфицирует ее. Приготовь скраб из кокоса и почувствуй себя королевой острова.

Для этого надо кожицу кокоса замочить на час, измельчить на кофемолке. Добавь мякоть от количества шелухи. Развести молочком кокоса до состояния пасты. На очищенную кожу нанести массу и хорошенько втереть. Оставить на пару минут и смыть теплой водой.

Источник: [kudakrasivee.ru](http://kudakrasivee.ru)

## Ванны с морской водой



Морская вода уменьшит раздражительность и симптомы депрессии, предотвратит бессонницу и улучшают сон. Огромное количество минералов и микроэлементов трудно недооценить. Купание в морской воде избавят от многих проблем. Она улучшают кровообращение и лимфоток кожи, как результат избавление от морщин. Для принятия ванны из морской соли достаточно купить ее в аптеке. Добавить в ванну по 0,5 кг.

Источник: [kudakrasivee.ru](http://kudakrasivee.ru)

## Естественная и свежая кожа

Секреты природной красоты - оливковое масло и виноград. У женщин юга есть такая практика по уходу за собой. Они не только приправляют пищу оливковое масло, но и наносят на все тело, даже на лицо и волосы, дают впитаться. После того как смоешь масло, твои волосы и кожа становятся будто созданы из шелка. Только будь внимательна, если твоя кожа склонна к аллергическим реакциям, то лучше ограничиться лишь маской для тела.

Тонус коже подарит виноград. Если смешать его сок с медом и нанести в качестве маски, то прекрасная маска для увядающей или усталой кожи готова. А если измельчить косточки, разбавить их соком винограда – получится витаминный и тонизирующий скраб.

Источник: [kudakrasivee.ru](http://kudakrasivee.ru)

## Секреты красоты восточных женщин

Дивные красавицы востока пленяли воображение мужчин своей красотой. Свои такие удивительные секреты загадочной красоты восточные женщины охраняли от посторонних и передавали из поколения в поколение. Знаю несколько доступных рецептов, которые сделают тебя загадочной восточной женщиной.



Чудесный пиллинг для тела из кофейной гущи поможет избавиться от целюлита. Для этого добавь в кофейную гущу 1 ч.л. сахара, корицы и куркумы, 1-2 ч.л. оливкового масла и крупную соль. Нанеси массирующими движениями на тело, поддержи 5-10 минут. Смой под душем, иначе кожа приобретет желтоватый оттенок. Входящие в состав кофе эфирные масла сделают кожу бархатной.

Лишние волосы на теле извечная твоя проблема. Метод эпиляции с помощью сахара более нежный, чем восковый.

Запиши рецепт: растопи сахар до золотистого цвета. Добавь несколько капель сока лимона и сними с огня. Когда сахар остынет, скатай из массы шарик. Теперь медленно води шариком по проблемным местам. Такая депиляция обеспечит тебе свободу от волос на срок от 2 до 6 недель в зависимости от того, какие у тебя волосы.

Сделать свою улыбку белоснежной без дорогого отбеливания у стоматолога можно интересным рецептом с востока. Применять этот можно не чаще одного раз в неделю.

Для этого обмакни сухую зубную щетку в йогурт или сметану и почисти зубы. Оставь на зубах на 5 минут, сполосни рот. Повтори на протяжении дня от 3 до 5 раз. Молочная кислота прекрасно отбелит зубы, не нанося вред деснам и твоему кошельку.

Применяя эти секреты красоты в жизнь, и Вы всегда будете неотразимой, загадочной и привлекательной.

Источник: [kudakrasivee.ru](http://kudakrasivee.ru)

## Как сохранить молодость кожи лица



Любая женщина желает, как можно дольше выглядеть моложе, поэтому неустанно следит за состоянием своей кожи. Она пользуется различными кремами, тониками, масками и прочими косметическими средствами.

- ü Одна из причин увядания кожи – это свободные радикалы, образующиеся под действием ультрафиолетовых лучей, нанося вред генетическому материалу и вашей коже.
- ü Ни одна женщина не понимает, что, используя различные очищающие средства, она борется не с причиной старения кожи (свободными радикалами), а со следствием (внешним проявлением действия этих самых радикалов).
- ü Одним из самых действенных средств в борьбе за молодость кожи является ликопин. **Ликопин** – это вещество, обеспечивающее овощам и фруктам оранжевый, желтый и красный цвет. Больше всего этого вещества содержится в томатах.

В результате употребления, он попадает в клетки кожи и нейтрализует радикалы до того момента как они окажут пагубное воздействие на человеческий организм.

Чтобы одержать верх в борьбе со свободными радикалами за красоту вашей кожи, необходимо употреблять ежедневно всего лишь 50 гр. томатной пасты или 250 гр. помидоров. После трехмесячного «курса» повреждения вашей кожи снизятся на треть! Это безусловно положительно скажется на её состоянии.

# РЕЦЕПТЫ МАСОК ИЗ ЛЕЧЕБНЫХ ТРАВ

Начавшееся увядание кожи можно остановить или замедлить при помощи масок, а также примочек и втираний настоев, приготовленных из шишек хмеля, подорожника большого, корня алтея, листьев березы, овса и сока алоэ. Такой комплекс значительно улучшает обменные процессы в коже и тонизирует ее.

## Как готовят маски для лица

Маски из растений готовят следующим образом: измельченные или мелко истолченные части растений заливают кипящей водой (1 :3). Доводят до кипения, варят на медленном огне еще 2-3 минуты, слегка остужают и в теплом виде ровным слоем накладывают на подготовленную заранее маску (с вырезанными отверстиями для глаз и рта) из фланели, нескольких слоев марли или холщевой материи.

## Как используют маску для лица

Маску держат на лице 15-20 минут. К этому времени она остывает и перестает действовать, поэтому дольше держать ее не имеет смысла. После снятия маски лицо следует вымыть теплой водой.

Процедуру повторяют через день в течение трех недель, а затем необходим перерыв 1,5-2 месяца. Приготовленный настой трав для лица может храниться в холодильнике до 3-5 дней.

И еще совет: чтобы маска не так быстро остывала и хорошо держалась, на неё с наружной стороны накладывают слой пленки.

## Весенние маски против шелушения кожи

Весной для профилактики шелушения кожи и связанного с этим зуда рекомендуется использовать отвар из меда и липового цвета.

- Ў Для его приготовления столовую ложку липового цвета заливают 100 мл крутого кипятка, настаивают в течение 20-30 минут под крышкой, затем добавляют на кончик чайной ложки мед.
- Ў Готовым отваром обильно смочить кожу (не забыв и о шее) и посидеть 15-20 минут. Этот состав очищает кожу, делает ее более упругой и нежной, предотвращает шелушение. Состояние кожи лица обычно улучшается на 4-5 день процедур.

## Рецепт маски для лица

Раз в неделю хорошо делать такую маску: к цветочным корзинкам ромашки (две столовые ложки) добавить липовый цвет (две столовые ложки), лаванду (две столовые ложки) и одну столовую ложку шалфея. Все мелко истолочь или растереть в фарфоровой ступке. Залить крутым кипятком до консистенции

довольно густой кашицы.

Закрывать ее на 2-3 минуты крышкой, чтобы травы хорошо распарились, и теплую массу наложить на лицо и шею, стараясь не попадать на веки.

Накрыть маску салфеткой и полежать так 15-20 минут. На веки положить вату, смоченную в отваре шалфея, арники или чая, что также способствует разглаживанию морщин и блеску глаз.

## Маска при сухой коже весной

При сухой коже весной хорошо протирать кожу лица и шеи специальной жидкостью, которая готовится следующим образом: взять по одной чайной ложке корней мальвы (*Malva silvestris*), липового цвета и меда, залить 200 мл холодной воды, довести до кипения и держать на медленном огне под крышкой 10 минут. Затем остудить, процедить и перелить в бутылку. В прохладном месте эта жидкость может храниться несколько дней.

## Маска против появления морщин

Для предотвращения появления морщин можно использовать тонизирующий настой, в состав которого входят листья мяты, цветки ромашки, трава зверобоя и цветки липы, взятые поровну.

Четыре чайные ложки смеси залить двумя стаканами кипятка, дать настояться 30 минут и процедить через марлю. К полученному настою добавить две столовые ложки водки или одну столовую ложку цветочного одеколора.

Этой тонизирующей жидкостью полезно протирать кожу лица ежедневно по вечерам, затем смазывать лицо питательным кремом.

## Маска от угрей, раздражений и воспалений

Если на коже лица имеются угри, раздражения или воспаления, полезно делать примочки настоем из сухих растений.

Для этого нужно взять по 15 г цветков ромашки, травы тысячелистника и полевого хвоща, листьев мяты перечной и шалфея. Полученную смесь заливают крутым кипятком из расчета столовая ложка на стакан воды, затем дают настояться в течение 30-40 минут и процеживают.

## Маска от морщин

При морщинах весьма полезно протирать лицо анисовым настоем. Чайную ложку семян аниса заливают стаканом кипятка, настаивают 20 минут, процеживают и остужают.

При жирной коже лица рекомендуется маска из календулы. Она хорошо подсушивает кожу, оказывает противовоспалительное действие. Тонкий слой ваты пропитывают предварительно приготовленным раствором календулы (одна

столовая ложка настойки на полстакана воды) и накладывают на кожу 15-20 минут.

К раствору календулы можно добавить овсяную или пшеничную муку, доведя смесь до консистенции сметаны. Такую смесь наносят непосредственно на кожу. Маску смывают теплой, а затем холодной водой.

После снятия маски лицо протирают сухим ватным тампоном. При очень жирной коже или угрях для приготовления маски берут одну часть спиртовой настойки и одну часть кипяченой воды.

## Совет при сухой коже лица

При очень сухой коже полезно также умываться холодным настоем ромашки, липового цвета, чая, березовых листьев, мяты, шалфея (одну столовую ложку сухой травы залить стаканом крутого кипятка, подержать на слабом огне в течение 40-45 минут, процедить и остудить). Для длительного сохранения настоя его можно разлить в формочки и заморозить в холодильнике.

В дальнейшем протирают лицо кусочками такого льда. После умывания кожу необходимо смазать питательным кремом. Через 5-10 минут излишки крема снять косметической салфеткой.

## Маска от угревой сыпи

Маска из свежих листьев или почек сирени и листьев тысячелистника - прекрасное косметическое средство при угревой сыпи. Компоненты, взятые в равных соотношениях, пропускают через мясорубку, заливают в фарфоровом чайнике небольшим количеством кипятка и тщательно растирают, чтобы получилась негустая кашица.

## Маска для снятия усталости

Маска из плодов шиповника - хорошее средство для снятия усталости лица, эффективна при раздражениях кожи, а также для борьбы с веснушками, пигментными пятнами и угрями.

Маску готовят так. Три столовые ложки измельченных плодов шиповника заливают двумя стаканами кипятка, варят 10 минут в закрытом сосуде и оставляют настаиваться на ночь (для этого можно пользоваться термосом). Отвар процеживается и используется как для приема внутрь (по трети стакана три раза в день), так и для масок.

Отвар для масок можно делать и из лепестков шиповника (горсть лепестков заливают стаканом кипятка и настаивают полчаса). Холодный настой тонизирует и освежает кожу лица в жаркий летний день.

## Это нужно знать

При выраженной сухости и морщинистости кожи вместо умывания, лучше

протирают лицо влажным тампоном смоченным раствором календулы (спиртовая настойка календулы пополам с кипяченой водой), раствором соли (чайная ложка на стакан воды) или подогретым растительным маслом. Затем наносят питательные кремы.

## Маска для кожи склонной к раздражению

При склонной к раздражению коже может быть использована маска из ромашки аптечной, подорожника и мяты. Для ее приготовления указанные травы смешивают в равной пропорции.

Столовую ложку полученной смеси заливают стаканом крутого кипятка, варят на слабом огне в течение 10-15 минут, процеживают и добавляют, помешивая, одну чайную ложку картофельного крахмала.

Маску наносят на кожу лица, предварительно смазав его питательным кремом, оставляют на 20-30 минут, а затем смывают холодной водой. Лицо вновь смазывают питательным кремом.

## Очищающая маска

Весьма популярна маска из отвара лекарственных трав (ромашки, липового цвета и цветов бузины, взятых в равных соотношениях), которая хорошо очищает кожу, сужает поры и улучшает кровообращение.

Для приготовления этой маски возьмите столовую ложку смеси трав, залейте стаканом кипятка, проварите в течение 10 минут и процедите. К теплomu отвару добавьте половину чайной ложки меда и овсяную муку до получения кашицы. Маску нанесите толстым слоем. Смойте ее сначала теплой, а затем прохладной водой.

## Маски из молока и молочных продуктов

Молоко издавна широко используется в косметических целях народами почти всех стран мира. Так, в Древнем Риме лучшим средством против ранних морщин считалось молоко ослиц. Поппея, вторая жена Нерона, принимала ванны из него, и даже во время путешествий в ее обозе гнали обычно до пятисот ослиц.

Авиценна утверждал, что молоко "сводит безобразные пятна на коже, а если его регулярно пить, особенно с медом или сахаром, очень улучшает цвет лица". Недаром великий медик и философ Востока настоятельно рекомендовал коровье молоко людям, "подвинутым в годах".

## За что же так высоко ценилось молоко во все времена?

Главным образом за свои удивительные питательные свойства. Приготовленное, по словам академика И. П. Павлова, самой природой, молоко содержит около трехсот различных (!) веществ. Причем их соотношение отвечает всем потребностям организма человека.



Неотъемлемой частью всех современных косметических средств, как известно, являются жиры и масла. Они необходимы для поддержания кожи в здоровом состоянии. Молочный жир в этом плане очень ценен. Он исключительно богат ненасыщенными жирными кислотами, лецитином и витаминами.

В капле молока насчитывается свыше 100 миллионов мельчайших шариков жира. Такая большая раздробленность (или, как говорят, тонкая дисперсность) молочного жира способствует хорошему всасыванию и усвоению его клетками кожи лица. В молоке целый набор сахаров, минеральных веществ и природных пигментов.

- ü Кроме того, в молоке представлены почти все известные нам ферменты и витамины. Уникальная природная композиция содержащихся в молоке разнообразнейших ценных веществ не может, конечно же, не оказывать омолаживающего действия.
- ü При регулярном умывании молоком буквально на глазах разглаживаются морщины, кожа лица осветляется и восстанавливает утраченные свежесть и упругость.

Неотъемлемой частью всех современных косметических средств, как известно, являются жиры и масла. Они необходимы для поддержания кожи в здоровом состоянии.

Молочный жир в этом плане очень ценен. Он исключительно богат ненасыщенными жирными кислотами, лецитином и витаминами. В капле молока насчитывается свыше 100 миллионов мельчайших шариков жира.

Такая большая раздробленность (или, как говорят, тонкая дисперсность) молочного жира способствует хорошему всасыванию и усвоению его клетками кожи лица. В молоке целый набор сахаров, минеральных веществ и природных пигментов.

Кроме того, в молоке представлены почти все известные нам ферменты и витамины. Уникальная природная композиция содержащихся в молоке разнообразнейших ценных веществ не может, конечно же, не оказывать омолаживающего действия. При регулярном умывании молоком буквально на глазах разглаживаются морщины, кожа лица осветляется и восстанавливает утраченные свежесть и упругость.

Свежее молоко обладает дегидративным действием, поскольку щелочные валентности в нем преобладают над кислыми.

## Молочно кислые продукты очищают кожу

Молочнокислые продукты (кефир, простокваша, обычное прокисшее молоко) хорошо очищают, питают и отбеливают кожу лица. Умываться ими можно круглый год. Причем чем жирнее и грубее кожа, тем кислее должны быть продукты.

При сухой коже, если появилось легкое жжение, лицо следует ополоснуть водой и нанести питательный крем. Если же кожа жирная, тонкий слой кислого молока



полезно оставить и на всю ночь. Втирания в кожу творожной сыворотки приводят к быстрому осветлению веснушек.

Сметана и сливки - высокоценные продукты молока, содержащие эмульгированные и, следовательно, легко усвояемые кожей жиры, белки, жирорастворимые витамины и молочную кислоту.

Они хорошо смягчают кожу, делают ее бархатистой, улучшают в ней кровообращение и обмен веществ. Кроме того, сметана и сливки легко впитываются, почти не оставляя жирного, липкого следа.

Приводим рецепты нескольких масок, широко используемых в народе, а также рекомендуемых известными косметологами нашей страны С.Сикорской, Е.Бельченко и другими.

## Маски с использованием молока и молочных продуктов

1. Взять тепкое молоко, добавить в него на кончике ножа буры и для густоты овсяную муку. Тщательно перемешать. Такая маска хорошо смягчает и отбеливает кожу любого типа.
2. Взять полстакана молока, две столовые ложки "Геркулеса" и такое же количество настоя травы бузины. "Геркулес" разваривают в молоке до консистенции мягкой каши и добавляют настой бузины. Полученную массу теплой наносят на лицо и шею толстым слоем. Маска смягчает и тонизирует кожу лица.
3. Универсальную питательную маску можно приготовить из творога, оливкового масла, молока и морковного сока (1: 1 : 1 : 1) . Компоненты хорошо перемешивают и наносят на лицо.
4. Для обесцвечивания веснушек и пигментных пятен хорошо применять маску, приготовленную из четверти стакана кислого молока и столовой ложки овсяной муки. Компоненты смешивают до образования пасты, которую помещают между двумя слоями марли и накладывают на лицо. Такая маска пригодна и для жирной кожи.
5. Для отбеливания сухой кожи используют, как правило, жирный творог и сливки. Например, смешивают в равных пропорциях сливки с лимонным соком, добавляют 5-10 капель 10-процентного пероксида водорода и наносят на кожу. Или берут две чайные ложки творога, один яичный желток, 5-10 капель пероксида водорода. Творог и желток растирают и добавляют пероксид. Масса должна быть густой, без комков.
6. Маска, приготовленная из трех чайных ложек творога и чайной ложки меда, не только отбеливает, но и увлажняет и питает кожу.
7. Для сухой, увядающей кожи полезна тонизирующая маска из одной столовой ложки творога, двух столовых ложек сметаны и одной чайной ложки поваренной соли. Компоненты растирают до образования однородной массы и наносят на

лицо Маску использовать 1-2 раза в неделю, не менее 8-12 процедур.

8. При жирной, вялой коже весьма эффективен казеиновый крем. Для его приготовления надо взять полстакана снятого молока, развести его пополам с водой, слегка подогреть, затем добавить один 1 г лимонной кислоты или уксуса. Через 2 -3 часа казеин отжимают в марлевом мешочке и промывают водой от кислоты. Полученный таким образом казеин (в молоке он обычно связан с кальцием, фосфором и аминокислотами, образуя высокоактивный биологический комплекс) смешивают с 2,5 г борной кислоты, 2,5 г масла какао, 5 г глицерина и энергично растирают. Крем действует противовоспалительно, успокаивает раздраженную кожу, смягчает ее роговой слой.

9. Весьма популярны маски из белого хлеба с молоком. С хлеба срезают корку, мякиш заливают молоком и размешивают до густоты сметаны.

10. Нередко в народе делают маску из толокна: столовую ложку толокна заливают 100 мл горячего молока и добавляют 10- 20 капель оливкового масла.

11. Хорошо разглаживает жесткую сухую кожу маска из муки зеленого горошка. Для ее приготовления берут две столовые ложки муки и смешивают их двумя столовыми ложками молочной сыворотки. Полученную массу наносят на лицо и оставляют до полного высыхания.

12. Если вам за сорок, весьма полезной будет простая в приготовлении творожная маска: две столовые ложки творога смешивают с двумя чайными ложками растительного масла, можно добавить сок половинки апельсина.

Молочные маски, как правило, накладывают на лицо не более чем на 20-30 минут, затем снимают теплым компрессом или теплой водой с обязательным ополаскиванием лица прохладной водой.

## Вяжущие маски

Маски этого типа используют для того, чтобы усталое лицо выглядело гладким, а кожа была натянута. Применять их надо не чаще 2-3 раз в месяц.

**Белковая маска.** Взбить белок яйца до получения пены, добавить одну чайную ложку лимонного сока и мелко нарезанную лимонную корку, а также 1-2 чайных ложки миндальных отрубей. Нанесенную на лицо маску держать не более 10 минут. После снятия маски наложить холодный компресс для смягчения кожи, затем вымыть лицо холодной водой.

**Белково-лимонная маска.** К одному яичному белку прибавить 10-20 капель лимонного сока, 2 -3 капли ментолового масла и 0,5-1 чайную ложку талька до получения кашицы. Нанести 2-3 раза на места, где наиболее выражены морщины. Через 20 минут маску снять теплой водой.

**Медово-лимонная маска.** К одной чайной ложке пчелиного меда добавить 30-40 капель лимонного сока и одну столовую ложку белой глины. Через 25 минут снять холодной водой, протереть кусочком лимона и сделать несколько холодных компрессов.

## Смягчающие маски

Маска из нутряного свиного жира является универсальным косметическим средством. Им намазывают кожу лица и держат эту маску в течение 20 минут. Достаточно нескольких граммов, чтобы сделать кожу лица нежной и эластичной. Маска оказывает питательное действие и разглаживает кожу. Даже сухая, очень раздражительная кожа хорошо ее переносит.

### Желтково-медово-масляная маска

Желток яйца смешать с одной чайной ложкой растительного масла и одной чайной ложкой жидкого меда. Через 20-25 минут маску снять теплым тампоном. Используется данная маска один-два раза в неделю в продолжение 4-6 недель. Через 2-3 месяца курс повторяется.

### Медово-глицериновая маска

Смешать глицерин (одна чайная ложка) и мед (одна чайная ложка) с двумя столовыми ложками воды. При постоянном помешивании добавить овсяной или пшеничной муки. Маску нанести на 20-25 минут. Используется раз в неделю в течение полутора месяцев. Курс можно повторить через 2-3 месяца.

### Желтково-масляная маска

К хорошо взбитому желтку добавить, помешивая, одну чайную ложку растительного масла и по половине чайной ложки воды и лимонного сока. Маску нанести в 2-3 слоя. Снять через 15-20 минут теплым тампоном. Курс можно повторить через 2-3 месяца.

Для смягчения и тонизации кожи можно использовать маску, приготовленную следующим способом: к половине яичного желтка постепенно прибавить 15 г оливкового масла. Через 15-20 минут маску снять теплым тампоном.

### Дрожжевая маска

Растереть 10 г дрожжей и постепенно добавлять к ним до получения консистенции сметаны молоко (при нормальной коже) или оливковое масло (при сухой коже). Маску снять с лица через 20 минут с помощью теплой воды.

## Отбеливающие маски

### Медово-лимонная маска

Процедить сок одного лимона через вату и смешать с двумя столовыми ложками жидкого меда. Наносить на лицо 2-3 раза, оставляя на 15-20 минут. Смывать маску теплой водой. В холодильнике смесь сохраняется семь дней. Курс состоит из 15-20 масок, между которыми делается интервал в несколько дней.

### Пергидролевая маска

Используется при сухой, сильно пигментированной (в обильных веснушках) коже. К 20 г безводного ланолина прибавить 5 г (одна чайная ложка) пергидроля. Держать 10-15 минут, применять с интервалом в несколько дней.

## Дрожжевая маска с лимонным соком

Показана при любом типе кожи. Растереть мелко 15 -20 г дрожжей и размешать с одной чайной ложкой лимонного сока, прибавить молоко до получения кашицы. Нанести маску на 20 минут. Снять теплой водой, затем наложить несколько холодных компрессов.

## Помидорная маска

К соку одного пассированного помидора прибавить половину яичного желтка и овсяной муки. Наносится на полчаса. Лицо вымыть теплой, затем холодной водой.

## Морковная маска

Смешать одну чайную ложку овсяной муки, половину яичного желтка, одну натертую морковку. Нанести на лицо на 20 минут. Снять теплой, затем холодной водой. Если прибавить 20 капель лимонного сока, отбеливающее действие маски усилится.

От пигментных пятен хорошо помогает отвар из дыни, настой зелени петрушки, липового цвета и цветков одуванчика.

## Огуречная и лимонная маски

Обладают выраженным отбеливающим действием. Свежий огурец натирают на терке, смешивают с одной столовой ложкой питательного крема или одну столовую ложку огуречного сока смешивают с одной чайной ложкой буры. Маску накладывают на 20 -30 минут. Для приготовления маски из лимона, используют смесь лимонного сока с картофельной или пшеничной мукой, взятых в равных частях.

Маска из сока листьев капусты. Кашицу из листьев капусты необходимо смешать с простоквашей (в пропорции 1: 1). Маску накладывают на 10 минут, снимают влажным тампоном.

## Маски для любой кожи

Когда под рукой нет никаких трав, можно сделать маску из парафина. Для одной такой маски его требуется около 35 граммов.

Парафин следует распустить на пару и как можно быстрее нанести на лицо тонким слоем при помощи плоской кисти. Как только первый слой высохнет, намазать лицо еще раз. Через 20 минут маску можно снять. Под воздействием парафина поры на лице расширяются и очищаются. После снятия маски лицо надо протереть ваткой, смоченной водой с лимонным соком, потом тщательно ополоснуть холодной водой.

Парафиновая маска оказывает очищающее и укрепляющее действие, ликвидирует угри и лечит прыщи. В связи с ее тонизирующим свойством не следует применять маску чаще одного раза в неделю.

## Компресс из снега

Процедура занимает 8 минут, дает прекрасный эффект - морщинки разглаживаются, кожа приобретает приятный розоватый цвет.

Пригоршню чистого снега высыпают в салфетку, закручивают ее концы и средней частью довольно сильно прижимают к лицу и шее. Не забывают и о верхних веках и подбородке. Компресс держат до тех пор, пока кожа слегка не замерзнет. Процедуру можно делать рано утром (когда еще не снят ночной крем) или перед сном.

Если нет снега, можно использовать самую дешевую на свете маску. Для этого необходимо взять фланелевую пеленку или марлю (сложенную в несколько слоев), смочить теплой водой, слегка отжать и наложить на 20 минут на лицо.

Довольно часто в народе применяют домашний камфорный крем: 50 г несоленого нутряного свиного жира распускают на пару и добавляют 5 г камфорного масла, хорошо перемешивают, остужают и переливают для хранения в темную баночку. Используют, как правило, перед сном, после мытья лица на ночь холодной водой, для профилактики образования мешков под глазами и раннего увядания кожи.

## Лецитиновая маска

Разбить яйцо, отделить желток и смешать его с половиной чайной ложки меда. Прибавить 3-5 капель оливкового масла, 10 капель лимонного сока и около одной чайной ложки овсяной муки. Нанести маску на 15-20 минут. Смыть холодной водой и наложить холодный компресс.

## Как наносить маски на лицо

Наносить любую маску нужно от подбородка к вискам, от верхней губы к мочке уха, от спинки носа к вискам. Вокруг глаз маску не накладывают, а кожу смазывают питательным кремом. Маску можно наносить кисточкой, губкой, щеткой, ватным тампоном или рукой, все это должно быть, естественно, безукоризненно чистым.

Желательно, чтобы при наложении маски на лицо вы легли и расслабились, положив под голову плоскую подушечку, а под колени свернутое одеяло. Руки надо опустить вдоль тела, ладони положить на бедра, а локти на постель.

Стараться дышать медленно, ритмично и глубоко. Снимают маску лёгкими движениями, избегая усилий, которые могут растянуть кожу. По окончании процедуры обязательно протрите лицо лосьоном и смажьте кремом, соответствующим Вашей коже.

## Маска от морщин

Смешайте 1 ст.л. творога, 2 ст.л. сметаны, 1 щепотку поваренной соли. Маску нанесите на 15-20 минут, затем смойте ватным тампоном, смоченным в холодном молоке.

Измельчённые шалфей, календулу, тысячелистник и «Геркулес» в равных пропорциях заварите крутым кипятком до густоты сметаны и нанесите на лицо на 20 минут. Затем смойте прохладной водой.

Разведите 1 ст.л. ржаной муки водой, крепким чаем или молоком до густоты сметаны и добавьте один желток. Нанесите на лицо. Через 15 минут смойте тёплой водой.

1 ст.ложку льняного семени разварите в стакане кипятка. Кашицу в тёплом виде нанесите на лицо и шею на 20 минут. После этого смойте прохладной водой.

# Рецепты сохранения молодости кожи

## Секрет красоты Клеопатры

### Способ № 1

Хотите знать какие ванны принимала Клеопатра?

Подогрейте 1 литра молока, не доводя его до кипения, а в другой посуде -на водяной бане-чашку мёда. Растворите мёд в молоке, добавьте 2 столовые ложки миндального, розового, оливкового или другого растительного масла и вылейте смесь в ванну с водой для купания. После купания в такой ванне, кожа Вашего тела станет нежной и гладкой.

### Способ № 2

За 20 минут перед каждым приемом пищи для улучшения цвета лица полезно съедать по два куса (длиной в 2 см) зеленого листа алоэ. Лист очистить и тщательно пережевать. Это средство горькое, но дает хороший тон лица. Отрезать лист нужно снизу растения. Можно также пить по столовой ложке сиропа из спелых ягод черной бузины.

### Способ № 3

Вместо утреннего умывания протирайте и слегка массируйте лицо кусочком льда. Приготовить его следует заранее из отвара липового цвета, ромашки либо шалфея. После протирания лицо слегка промокните полотенцем и положите подходящий крем.

## Способ № 4

При жирной, пористой или потливой коже по утрам полезно ополаскивать лицо холодным настоем из растений зверобоя, шалфея, мать-и-мачехи, тысячелистника (столовую ложку смеси трав залейте стаканом кипятка и оставьте в закрытой посуде на ночь).

## Способ № 5

Для отбеливания, смягчения и освежения кожи за 10-15 минут до утреннего умывания наносите на лицо маску из сметаны или майонеза (при увядающей, теряющей упругость коже).

## Способ № 6

Хорошо действует на кожу лица маска, приготовленная из равных частей мелконарезанных свежих или сухих листьев малины, ежевики, калины и мать-и-мачехи, столовой ложки овсяных хлопьев и небольшого количества теплой воды. Перед тем как наложить маску, смажьте лицо очень жирным кремом и потом смойте сначала теплой, а затем холодной водой.

## Способ № 7

Из 20 г лимонного сока и 50 г растительного масла можно приготовить прекрасное средство для ванны. После такого купания ваша кожа очистится, но не потеряет жир. Особенно рекомендуем тем, у кого сухая кожа.

## Способ № 8

Кислое молоко - очень полезный напиток из-за содержащихся в нем белков, витаминов и минеральных веществ. Но одновременно оно может служить лосьоном для чистки лица.

## Секрет для лица: упражнения против отвисания кожи

Когда вам за сорок, потеря веса более чем на 5 килограмм несет в себе риск снижения толщины подкожной структуры, которая поддерживает «маску» лица. Эта «маска», которая лежит на основе из костей и мышц, удерживается с помощью крошечных, тонких связей, которые проходят сквозь промежуточный слой жира.

Потеря веса может освободить эту полость и кожа лица станет менее гладкой. В результате, нижняя часть лица будет подвержена обвисанию кожи.

Чтобы избежать этого, нужно делать подтягивающие движения с помощью напряжения мышц рта и щек. Делать такие упражнения нужно как можно чаще.

Итак, соберите губы «трубочкой», затем сожмите мышцы щек так, чтобы ваши губы вытянулись назад, создавая напряжение во рту между мышцами рта и щек.



Это напряжение между мышцами поднимает щеки вверх, формируя округлость скул, полностью подчеркивая нижнюю часть лица.

Поддерживайте эту позицию, пока не почувствуете усталость мышц.

## Предупреждение

Помните, что 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 (врача).

Вся информация этой книги — это личное мнение авторов.

Другие книги вы можете купить на сайте <http://www.sekret-y-zhenshhin.ru>

В руководстве использованы личные материалы автора и несколько материалов с других интернет сайтов и видеороликов.