

Юрий Константинов

Народные рецепты молодости и красоты



Предисловие

Внешний вид человека всегда отражает состояние его здоровья. Красота здоровой кожи, губ, ногтей, волос имеет не только гигиеническое, эстетическое значение, но и огромное психологическое. Красивый внешний облик здорового человека положительно действует на его самочувствие, создает жизнерадостное настроение, тогда как недостатки во внешности часто влекут за собой застенчивость, замкнутость характера.

Природа щедро предоставляет свои ресурсы совершенно бескорыстно, и человек додумался, как сохранить здоровье и красоту всего лишь с помощью простых целебных трав, овощей, цветков.

Органические кислоты, аминокислоты, углеводы, жирные и эфирные масла, ферменты, витамины и другие биологически активные вещества растений более родственны человеческому организму по своей природе, чем синтетические препараты. В ходе длительной эволюции человек приспособился к их усвоению; они легче включаются в процесс жизнедеятельности организма. Часть лекарственных растений можно выращивать на своих садовых участках и даже в домашних условиях.

Около 40 % ценных лечебных препаратов получают только из растений. Лечебные свойства растений обусловлены наличием в них биологически активных веществ, которые при поступлении в организм человека оказывают

на него различное благотворное действие.

Уход за проблемной кожей лица при помощи лекарственных растений довольно быстро дает великолепный результат. Рецепты красоты из лечебных трав может использовать любая женщина, заготовив самостоятельно или купив в аптеке требуемые лекарственные травы.

Например, лечебные свойства крапивы известны очень давно. В рецептах народной медицины она используется уже с 16 века как средство от выпадения волос.

Хоть молодость неумолимо проходит, при помощи лекарственных растений и тщательного ухода за лицом, можно надолго сохранить упругость и свежесть кожи.

Другие природные продукты часто употребляются в косметике. Например, мед – настоящий чудо-продукт, и рецепты красоты, в состав которых он входит, в самом деле, способствует возвращению молодости и упругости коже, и прекрасному самочувствию.

Человеческому организму необходимы различные витамины, которые содержатся в продуктах питания и не только в них. Вот перечень самых нужных витаминов:

волосам – А, В, F, H,

глазам – А и В,

зубам – Е и D,

ногтям – А, D и С.

На кожу и на весь организм в целом благотворно действуют витамины А, В, В, Е и F.

Надо внимательно присмотреться к себе, прислушаться к своему организму и найти пути сближения с природными средствами для улучшения своего внешнего вида и самочувствия.

Уход за лицом

Типы кожи лица

Кожа лица может быть нормальной, сухой, жирной и комбинированной. Состояние кожи – показатель здоровья человека. Кожа – зеркало организма, проверьте, все ли с ним в порядке. Сходите к гастроэнтерологу, эндокринологу, сдайте анализы и, если необходимо, начинайте лечение.

Нормальная кожа равномерно окрашена, гладкая, эластичная, чистая, без

морщин и косметических недостатков: прыщей, черных и белых угрей, расширенных пор. Кожа хорошо переносит обычные средства ухода. После 30-ти кожа постепенно начинает отклоняться от нормы, падает сопротивляемость резким колебаниям температуры. Поэтому даже нормальная кожа лица требует косметического ухода.

Сухая кожа всегда тонкая, нежная, гладкая и матовая. Она чрезвычайно чувствительна к внешним влияниям и раздражителям – холодной и горячей воде, различным сортам мыла. После умывания на лице появляются пятна, шелушение, чувство стягивания. Сухость кожи объясняется активностью сальных желез и интенсивным испарением влаги с ее поверхности. Сухая кожа нуждается в серьезном уходе уже с 30-летнего возраста.

Жирная кожа выглядит толстой, грубой и блестящей. Кожное сало, выделяясь в избытке, образует пробки в отверстиях сальных желез. Появляются угри, которые периодически воспаляются. Наиболее жирной кожа бывает в молодом возрасте и может сохраняться такой до 35—40 лет. Жирная кожа требует специального длительного ухода, соответствующего лечения и соблюдения определенного режима питания.

Комбинированная кожа (смешанного типа) отличается тем, что ее отдельные участки на лице можно отнести к сухой коже или к жирной. Очень редко на одном лице могут уместиться все три, ранее упоминавшиеся типы кожи. Лоб, нос, подбородок чаще всего относятся к жирному типу кожи, а щеки к нормальному или сухому. И хотя комбинированная кожа в большинстве случаев связана с возрастными изменениями, она тоже нуждается в уходе.

Проблемная кожа – это индивидуальные особенности каждого лица.

Сохранение хорошего состояния кожи любого типа зависит от множества факторов. Прежде всего это эмоциональное состояние, настроение человека. Бодрое и веселое усиливает кровообращение, которое, в свою очередь, способствует деятельности кожного покрова. В состоянии грусти и меланхолии тормозится деятельность нервной системы. Кожа становится бледной, сухой, начинает шелушиться.

Следует помнить, что алкоголь и курение вредны не только для общего здоровья, но и для кожи лица. У любителей выпить она вялая, с сильно расширенными порами на носу и щеках. У курильщиков кожа бледная, серая, легко раздражается и воспаляется.

Общие принципы ухода за кожей лица

Кожа – это внешняя оболочка тела, защищающая организм от различных неблагоприятных физических, химических и биологических раздражителей. Кожа принимает значительное участие в образовании защитных антител организма. Кожа поддерживает постоянную температуру тела. Через кожу из организма выводятся отработанные и вредные вещества.

Кожа – это зеркало, в котором отражается состояние всего организма. Следовательно, забота о здоровье организма – в первую очередь забота о состоянии кожи. Можно сказать, что у кожи два лица: одно обращено наружу, к окружающей среде, а другое внутрь, к организму.

Основные признаки красивой кожи

- Кожа должна быть тонкой, нежной и гладкой. Кожная ткань должна быть упругой, без видимых пор.
- Кожа должна иметь розоватый цвет, быть эластичной.
- Кожа должна обладать хорошим естественным цветом, иметь одинаковую окраску.
- На коже не должно быть пятен (свидетельствующих о наличии какого-либо заболевания).
- Активность сальных желез должна обеспечивать нормальную жирность.
- Поверхность кожи не должна слущиваться и оставлять пятна на промокательной бумаге.
- На областях носа, лба и на подбородке не должны быть видны излишки жира, черные или белые угри.
- Нормальная кожа должна быть без видимого пота.

Внутренние факторы повреждения кожи

К внутренним факторам в первую очередь относятся питание и состояние пищеварительной системы организма. Правильное сбалансированное питание – залог хорошего состояния кожного покрова, идеальной кожи.

Основные требования к пище с точки зрения потребностей красоты кожи следующие:

- Пищу следует принимать 3—4 раза в день в точно определенное время.
- На ночь не следует принимать богатую белками пищу (мясо, яйца, фасоль, чечевица).
- Кожа не любит пикантные продукты с острыми приправами (черный и

красный перец, хрен, горчица).

– Кожа не любит алкоголь и кофе.

– Кожа любит витамины, получаемые организмом с пищей или при приеме фармакологических препаратов. Коже необходимы витамины: А, группы В, С, Д, Е и К.

Питание

Главная в уходе за кожей и поддержании ее в хорошем состоянии роль принадлежит правильному питанию. Работа пищеварительной системы может оставить на вашем лице весьма заметные следы. Пища должна быть максимально разнообразной. Для хорошего состояния кожи необходимы фрукты и овощи, богатые витаминами и минеральными солями. Не следует злоупотреблять острой и жирной пищей.

Увеличение веса тела приводит к усиленному выделению кожного сала, особенно на лице. Можно использовать рекомендации питания на две недели для поддержания нормального веса тела.

1-я неделя

Понедельник:

Завтрак. 2 обжаренных кусочка хлеба с отрубями. Один из них вы можете намазать нежирным маслом, другой – медом. Маленькая чашка апельсинового сока.

Обед. Омлет из 2 яиц, 2 ст. ложек молока, 100 г нежирной ветчины и 3 ст. ложки тертого сыра пармезан. Любой овощной салат.

Ужин. Японская лапша с кусочком индейки. 1 апельсин. 1 груша.

Вторник:

Завтрак. 1 булочка из муки грубого помола, намазанная нежирным маслом. 1 помидор.

Обед. Филе лосося, тушенное с овощами. Кусочек хлеба с отрубями. 1 киви.

Ужин. 300 г замороженных овощей потушить в оливковом масле, добавить 4 ст. ложки соевого соуса и 6 ст. ложек вареного коричневого риса.

Среда:

Завтрак. Салат из 1 киви, 1 небольшого банана, 1 яблока, 125 г биоюгурта.

Обед. 3 кусочка хлеба с отрубями. Маленькая баночка сардин в томатном

соусе. Овощной салат.

Ужин. 425 г тушеной овощной смеси. Небольшая порция макарон с тертым сыром пармезан. Свежие овощи. 1 яблоко.

Четверг:

Завтрак. 3 ст. ложки мюслей без сахара залить стаканом обезжиренного молока. Яблоко.

Обед. Половина небольшого авокадо. 3 ломтика обезжиренного сыра моцарелла. Салат из 2 помидоров, латука, 2 ст. ложек оливкового масла, базилика и черного перца. Булочка из муки грубого помола.

Ужин. 450 г тушеной фасоли. 3 большие сливы.

Пятница:

Завтрак. Яичница из одного яйца с ветчиной и помидором. Ломтик обжаренного хлеба с отрубями, намазанный нежирным маслом.

Обед. Кусочек хлеба с отрубями, намазанный нежирным маслом. Ломтик нежирной ветчины. Салат из помидора и латука, политый соусом из хрена. 1 яблоко. 1 небольшой бокал красного вина.

Ужин. Овощная смесь с грибами. Свежие овощи. 10 клубничек.

Суббота:

Завтрак. 6 ст. ложек хлопьев из отрубей и 1 ст. ложку изюма залить стаканом молока.

Обед. Овощной суп. Булочка. 2 мандарина.

Ужин. 400 г мяса с острым соусом, красным перцем и фасолью с рисом и салатом. 125 г абрикосового йогурта.

Воскресенье:

Завтрак. 2 сухих хлебца. Чашка творога. Помидор.

Обед. Овощной суп с зеленью. Булочка.

Ужин. 200 г тушеного тунца с салатом из сладкой кукурузы. Биоюгурт.

2-ая неделя

Понедельник:

Завтрак. 1 небольшой круассан с джемом. Стакан апельсинового сока.

Обед. 415 г чечевичного супа с томатами. Кусочек хлеба.

Ужин. Жареная куриная грудка без кожицы с картошкой, отварной капустой брокколи и морковью.

Вторник:

Завтрак. 6 ст. ложек хлопьев с отрубями. Небольшой банан. 125 г обезжиренного йогурта.

Обед. Тушеный тунец. Овощной салат. Апельсин.

Ужин. Спагетти под винным соусом. Овощной салат.

Среда:

Завтрак. Каша быстрого приготовления с фруктовым наполнителем и легким маслом.

Обед. Овощной суп. Ломтик хлеба из муки грубого помола. Клубничный десерт со взбитыми сливками.

Ужин. 1 отварная картофелина. 6 ст. ложек творога. Овощной салат. Маленькая шоколадка.

Четверг:

Завтрак. 1 сухой хлебец с кусочком слабосоленой красной рыбы. 1 банан.

Обед. Салат из сыра моццарелла, помидора и листового салата. Клубничный мусс. Яблоко.

Ужин. Булочка с отрубями. 1 поджаренный на гриле бургер. Тонкий ломтик сыра чеддер. 1 ст. ложка кетчупа. Овощной салат.

Пятница:

Завтрак. 3 ст. ложки мюсли без сахара со стаканом обезжиренного молока. 1 груша.

Обед. 150 г суши. 200 г фруктового салата.

Ужин. 400 г тушеной трески с 300 г картофельных чипсов и 4 ст. ложками зеленого горошка. Небольшой бокал белого вина.

Суббота:

Завтрак. 1 тост из хлеба с отрубями. 1 вареное яйцо. 1 помидор.

Обед. Сэндвич с салатом и ветчиной. Персиковый или абрикосовый йогурт. Небольшой грейпфрут.

Ужин. Жареный лососевый стейк с 4 небольшими вареными на пару картофелинами и кукурузой.

Воскресенье:

Завтрак. 200 г консервированной фасоли. 2 тоста.

Обед. 1 пита. 10 ст. ложек салата из вареной моркови, помидоров, шампиньонов, зеленого перца с соусом тартар. 125 г ананасового йогурта.

Ужин. Запеченная куриная грудка с коричневым рисом и овощами. 4 абрикоса.

Интенсивную диету можно заменить поглощающими калории физическими нагрузками. Следующие процедуры снимают по 300 ккал.

- часовая прогулка небыстрым шагом,
- игра в настольный теннис в течение получаса,
- 35-минутное катание на роликовых коньках,

- 25-минутные занятия на имитаторе лыжного бега в тренажерном зале,
- 50-минутная неинтенсивная нагрузка в классе аэробики,
- 30-минутная велосипедная прогулка,
- 25-минутные занятия на велотренажере,
- час игры в бадминтон,
- уборка квартиры 1 час 15 минут,
- танцы – 90 минут,
- 45-минутная пешая прогулка,
- пробежка в медленном темпе 30 минут.

Лучший завтрак – это каша. В понедельник – рис; во вторник – ячмень (перловая крупа); в среду – пшено; в четверг – рожь; в пятницу – овес; в субботу – кукуруза; в воскресенье – пшеница.

Сбалансированная фигура дает прекрасный вид вашего лица.

Внешние факторы повреждения кожи

- Механическое трение, приводящее к появлению мозолей.
- Химические вещества (кислоты, соли, щелочи), которые могут вызвать воспалительные кожные реакции.
- Термическое воздействие.
- Лучистая энергия.
- Микробы, грибки, дрожжи.
- Сухость воздуха.
- Вредные привычки (алкоголь, курение).

Старение кожи

Внимательно следите за состоянием всех органов вашего тела.

- Избегайте чрезмерного солнечного воздействия.
- Известный физиолог И.И. Мечников считал одной из важнейших причин старения организма – токсины, продуцируемые в кишечнике человека. Он рекомендовал нейтрализовать их воздействие употреблением кисломолочных продуктов.
- По мнению многих эзотериков, купание в открытых водоемах является источником молодости.

- Не стоит злоупотреблять отбеливающими и отшелушивающими косметическими средствами, которые преждевременно старят кожу.
- Минимум восемь часов сна – залог женской красоты.
- Избегайте спиртовых растворов и одеколонов, которые сушат и старят лицо.

Кожа в 16—25 лет

В период 16—25 лет достаточно осуществлять уход за кожей посредством питательных и увлажняющих масок и кремов, которые подходят по типу кожи, один – два раза в неделю применять мягкие отшелушивающие средства.

После 20 лет можно воспользоваться легкими кремами и гелями для век.

Кожа от 25 до 40 лет

Есть два типа старения кожи: мелкоморщинистый и деформационный. Мелкоморщинистый тип характеризуется множеством морщин по всему лицу, овал лица еще четок. Деформационный тип характерен для полных женщин. При этом морщин на лице может быть немного, а контуры лица становятся расплывчатыми.

В этот период уместно использовать средства против морщин, специальные дневные и ночные крема в соответствии с типом кожи.

В такие крема могут входить: экстракты морских водорослей, различные масла (масло виноградных косточек, персика), витамины (витамин Е), креатин, эктоин, гидрованс, бетаин, комплекс аминокислот, липосомы с гиалуроновой кислотой.

Можно применять мягкие деликатные мелкозернистые скрабы, кремы и маски, содержащие АНА-кислоты (фруктовые кислоты), которые обеспечивают равномерное отшелушивание омертвевших клеток, что способствует омоложению кожи, стимулирует синтез коллагена и эластина, ускоряет появление новых молодых клеток.

Кожа от 40 до 50 лет

Э*ensored*мис становится тоньше, сальные железы атрофируются. Возраст дает о себе знать – гусиные лапки в уголках глаз, морщины в тех

зонах, где несколько предрасполагающих к старению факторов.

Гусиные лапки появляются вокруг глаз, так как кожа в три раза тоньше, чем на остальных участках лица, почти нет или мало сальных желез, а значит кожа не защищает себя от вредных факторов окружающей среды.

Гормоны также дают о себе знать – появляются волосы на верхней губе, происходят нарушения, которые ведут к появлению сосудистых звездочек.

Кожа после 40 лет сложнее переносит стрессы, загрязненный воздух, ультрафиолет. Уход за кожей в зрелом возрасте должен осуществлять с помощью косметических средств, повышающих активность кожи и обладающих подтягивающим эффектом.

Кожа после 50 лет

Внешние изменения кожи:

- мешки под глазами;
- лоб покрывается морщинами;
- между бровей пролегают морщины, опускаются уголки губ;
- морщинки под глазами;
- происходит опущение верхнего века;
- растут волосы над губой;
- кожа обвисает, изменяется овал лица. Если правильно осуществлять уход за кожей, заниматься спортом, то это будет поддерживать кожу в хорошем состоянии.

Крема должны быть соответствующими, содержащими такие вещества как: липосомы с рутином, масло авокадо, экстракт листьев белого чая, витамин Е, масло жожоба, гидрованс, аллантоин, Д-пантенол, липосомы с аминокислотами, витаминами А и др. вещества.

Колебание веса, проблемы со здоровьем, неправильное питание – все, что раньше было не так заметно организму в целом и непосредственно коже, теперь сильнее начинает отражаться на ее состоянии. После 50 лет основной принцип ухода за кожей – здоровый образ жизни.

Рецепты для нормальной кожи лица

- Для тонизирования кожи лица утром вместо воды хорошо использовать холодный раствор чая или лимонного сока – 1 ч. ложка сока на 1 л воды.

- Тонизируют лицо горяче-холодные компрессы с настоями из шишек хмеля, листьев шалфея, цветков ромашки. Все в равных пропорциях. Заканчивать процедуру необходимо холодным компрессом. Горячий компресс держать на коже 3 минуты, холодный – 7 секунд.
- Вместо компрессов можно делать паровые процедуры. Для этого лицо держать над парами кипящего отвара из тех же растений. В отвар можно добавить листья облепихи, 1%-ую настойку экстракта элеутерококка или кору крушины. После компрессов или паровых процедур кожа становится матовой, бархатистой, молодой.
- От «мешков» под глазами можно избавиться, если на ночь сделать горяче-холодные компрессы с отваром из листьев шалфея. 1 ч. ложка шалфея на полстакана кипятка.
- Протирание кожи лица кусочками льда. Эти кусочки делаются из самых разных настоев и отваров трав и соков. Особенно хороший эффект дает протирание кожи замороженными отварами из цветков липы, ромашки, листьев шалфея, шишек хмеля. Еще большего эффекта можно добиться, если использовать замороженные соки земляники, клубники, арбуза, огурца, петрушки. Протирание соком петрушки и огурца не только тонизирует кожу, но и отбеливает и очищает лицо от пигментных пятен.
- 1 ст. ложку ромашки залить стаканом кипяченой воды, настоять в течение 10 минут, процедить и подсластить 2 ч. ложками меда. Выпить медленно утром на голодный желудок.
- Ромашка аптечная. Настоем из цветков, приготовленным в пропорции 1:10, умывать лицо с целью укрепления тонуса кожи и ее очистки. Примочки из ромашки уменьшают отеки под глазами.
- Валериана лекарственная. Настоем корневищ (1:10) пользоваться так же, как и настоем ромашки.
- Подорожник большой. Можно пользоваться настоем из листьев, приготовленным в пропорции 1:5. Но лучше действует сок из свежих листьев, разведенный пополам с водой. Перед употреблением взбалтывать.
- Липа сердцевидная и мелколиственная. Настой из листьев готовят в пропорции 1:10 и используют так же, как настой из ромашки или валерьяны.
- Зимой кожу очищают растительным маслом – оливковым, кукурузным, подсолнечным. Масло слегка подогревают, смачивают в нем ватный тампон и протирают лицо восходящими движениями снизу вверх. Через 3 минуты снять масло можно отваром трав, настоем чая, фруктовым соком, смешанным с кипяченой водой. Для этого потребуется новый ватный тампон.
- Масляная маска. Возьмите растительное масло и подогрейте его на водяной бане. Пропитайте им тонкий слой ваты или марлю, слегка отожмите

и наложите на лицо минут на двадцать.

- Земляника – почти универсальное косметическое средство. Для нормальной кожи лица одной маски в неделю вполне достаточно.
- Маска из малины очищает кожу, увлажняет и питает ее. Клубника и красная смородина используются для отбеливания кожи и удаления пигментных пятен.
- Маска из огурцов полезна для всех видов кожи и для всех возрастов. После огуречной маски лицо можно не мыть. Огурец натрите на терке и наложите полученную массу на лицо.
- Нанесите мед на лицо и шею тонким равномерным слоем и через 10 минут смойте теплой водой.
- Возьмите 1 ст. ложку размягченных овсяных хлопьев, 2 ч. ложки разогретого меда и 1 желток куриного яйца. Нанесите на лицо на 20 минут, после чего смойте холодной водой.
- Взять 1 ст. ложку тертой моркови, 1 ч. ложку творога и 1 желток куриного яйца. Нанести на лицо на 20 минут, после чего смыть теплой, а потом холодной водой. Затем протереть лось оном.
- Если от солнца кожа покраснела или покрылась пузырями, вам поможет наложенная на лицо тертая морковь с кефиром или сметаной.
- Маска из тертой моркови с ложкой рафинированного растительного масла прекрасно освежит кожу, если нанести ее на чистое лицо тонким слоем и полежать, закрыв глаза, минут двадцать.
- Можно также смешать тертую морковь с 1 ст. ложкой молока или просто протереть лицо морковным соком. Сок моркови окрашивает кожу, дает цвет легкого загара.

Рецепты для сухой кожи лица

• Мыть лицо с мылом при сухой коже следует не чаще одного раза в неделю. Вода должна быть обязательно мягкой, комнатной температуры, а мыло лучше пережиренным. Можно использовать и крем для бритья. При выраженной сухости желательно предварительно смазывать лицо подогретым растительным маслом, а уж потом умывать лицо.

Меньше подставляйте лицо солнцу. В сильные морозы, перед выходом из дома, желательно смазывать лицо тонким слоем нутряного свиного сала. Но не кремами, так как почти все кремы содержат воду, которая замерзая, усиливает охлаждающий эффект.

- Для очищения сухой кожи эффективны отвары и настои из лекарственных растений.

- Липа сердцевидная. Настой цветков готовится в пропорции 1:20. Можно упростить приготовление, заваривая цветки как чай. Через 20 минут настой будет готов к использованию.

- Настой из тысячелистника обыкновенного готовится в пропорции 1:15 и используется так же, как и настой из подорожника.

- Хорошо очищает кожу настой листьев подорожника большого, приготовленный в пропорции 1:10. Но лучше применять сок подорожника, разведенный водой в пропорции 1:3.

- Маски из свежих соков или кашицы из фруктов, ягод и овощей – абрикосов, персиков, сладких сортов винограда, груш, крыжовника, мандаринов, облепихи, летних сортов яблок, арбузов, капусты, моркови, огурцов, спелых помидоров, земляники, клубники.

- Маска с медом и грейпфрутом для сухой кожи. Смешать яичный желток, 1 ч. ложку меда и 1 ч. ложку сока грейпфрута. Нанести на кожу на 20 минут, затем смыть теплой водой.

- Два яичных белка взбить до образования пены, добавить 5 капель лимонного сока и 1 ст. ложку разогретого меда. Нанести на кожу на 30 минут, затем смыть прохладной водой. Это увлажняет су*ensored* кожу.

- Мед смешайте с равным количеством молока (или сливок, сметаны, творога) и нанесите на кожу на 30 минут. Смыть теплой водой.

- Сок 1 лимона смешать с 100 г меда, для густоты можно добавить немного картофельной муки. Нанести на кожу лица на 15 минут, смыть прохладной водой.

- Взять 100 г меда и 2 яичных желтка, 100 г растительного масла, хорошо растереть и слегка подогреть. Накладывать маску нужно в несколько приемов с интервалом 7 минут, а смывать лучше всего ватным тампоном, смоченным в липовом отваре. Такая маска рекомендуется при сильном шелушении кожи.

- Необходимы маски и с отваром трав. Для этих масок используются цветки мяты, ромашки, лепестки роз, трава мяты, петрушки, укропа. 1 ст. ложку сухого лекарственного сырья залейте 0,5 стакана холодной воды и кипятите минут 5. Отвар процедите, немного остудите и используйте. Маски с отваром трав тонизируют, освежают и омолаживают кожу лица.

- 1 ч. ложку сливок смешать с 1 ч. ложкой морковного сока (можно также добавить 1 ч. ложку творога). Маску наложить на лицо на 15 минут, а затем смыть теплой водой. Поможет эта маска и при шелушащихся красных пятнах на лице. В этом случае смесь накладывают на полчаса.

- Чтобы бледная кожа лица приобрела приятную смуглость легкого загара, прикладывайте к ней тертую морковь, завернутую в марлю 3 раза в неделю.

Обертывания для сухой кожи

- Витаминно-лецитиновое обертывание. Растертую кожу 1 лимона смешать с желтком 1 яйца и мелко нарезанным пучком петрушки. Оставить в закрытом стеклянном сосуде на 15 минут. Перед нанесением смеси в нее добавляют 0,5 ч. ложки растительного масла и все размешивают до образования эмульсии. Время действия обертывания – до высыхания на коже. Снимать теплой водой. Обработку кожи завершает холодный компресс.
- Яичное обертывание. Желток 1 яйца, 1 ст. ложки овсяной муки и мякиш белого хлеба перемешать до образования густой смеси. Время действия – 15 минут. Застывшую массу снимать только теплой водой. В заключение процедуры – умывание холодной водой.
- Травяное обертывание. 1 ч. ложку лечебной грязи, 1 ч. ложку тонко размолотой ромашки и 5 капель растительного масла тщательно перемешать. Полученную густую массу охладить до температуры тела и нанести на лицо. Время действия – около 15 минут. Снимать теплыми компрессами. Завершить процедуру двумя холодными компрессами.

Рецепты для жирной кожи лица

Уход за жирной кожей заключается не в обезжиривании, а в систематической очистке и дезинфицировании. Умываться утром нужно водой комнатной температуры без мыла, а вечером – горячей водой с мылом. Можно использовать и мыльный крем для бритья. После умывания необходимо ополоснуть лицо холодной водой, в которую добавлен уксус, соль или сок лимона – 1 чайная ложка на стакан воды. В течение дня жирную кожу рекомендуется протирать различными настоями и отварами.

- Отвар из тысячелистника обыкновенного, календулы, шалфея и хмеля, взятых для приготовления в равных пропорциях, уменьшает салоотделение, стягивает поры и снижает процесс ороговения кожи.
- Протирание и умывание лица отваром зверобоя оказывает благоприятное действие при угревой сыпи.

- Хорошо очищает и дезинфицирует кожу лосьон из отвара зверобоя и ромашки. Возьмите 30 г отвара ромашки, 120 г отвара зверобоя, 30 г водки, 10 г глицерина и все хорошенько перемешайте.
- Из зверобоя продырявленного легко приготовить настойку на водке в пропорции 1:5. Но в летнее время применять ее можно с осторожностью, так как зверобой повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам.
- Заранее приготовленный настой из коры дуба и ивы (по 1 чайной ложке на 200 г воды) смешать со столовой ложкой пищевого уксуса и развести водой в пропорции 1:10. Этим раствором можно протирать, а в жаркую погоду даже ополаскивать лицо.
- Подкрасить кожу можно крепко заваренным чаем и отваром тысячелистника.
- Маски из любых фруктов, овощей и ягод. Перед нанесением маски лицо следует вымыть водой или протереть его полпроцентным раствором нашатырного спирта.
- Очень эффективна маска из моркови. 2 морковки хорошо вымыть и натереть на терке. Желательно в приготовленную кашницу добавить 1 ч. ложку оливкового масла или молока с небольшим количеством крахмала. Маску держать на лице 20 минут, а затем смыть ее прохладной водой.
- Тертую морковь тщательно смешайте с 1 белком, взбитым в крепкую пену, добавьте муку до образования кашицеобразной массы. Маску нанесите на лицо и шею на 20 минут.
- Каротиновая маска показана при жирной, покрытой угрями, бледной коже лица. Большую сочную морковку натрите на терке. Готовую кашницу нанесите на лицо на 20—25 минут. Если морковь очень сочная, смешайте ее с небольшим количеством талька.
- Маска из помидоров полезна при жирной коже землистого цвета с крупными порами. Два помидора нужно нарезать кружочками, наложить их на лицо и накрыть марлей. Минут через 20 лицо ополоснуть теплой, а затем холодной водой.
- Хорошо действует маска из сока вишни и маска из растертой земляники. В землянику желательно добавить взбитый яичный белок.
- Маска из натертых яблок с добавленным в кашницу взбитым яичным белком.
- Из мяты перечной готовят настой листьев для пористой вялой кожи. Пропорция 1:30. Маски делают 2—3 раза в неделю. Курс – 20 процедур.
- Из ноготков лекарственных можно приготовить настой на водке в пропорции 1:10. Перед использованием настой необходимо разбавить водой – 1 ст. ложка настоя на полстакана воды. Маски делают 2—3 раза в неделю.

Курс – 20 процедур.

- Салфетки, смоченные в настое ромашки аптечной, приготовленным в пропорции 1:15, слегка отжимают и накладывают на лицо 3—4 раза подряд через каждые 5 минут. Маски делают 2—3 раза в неделю. Курс – 20 процедур.

- Таким же образом делают маски и из настоя шалфея лекарственного, приготовленного в пропорции 1:20. Маски полезны при пористой вялой коже лица.

- Смесь из зверобоя, мать-и-мачехи, тысячелистника и шалфея (все компоненты в равной пропорции) залить кипятком, плотно закрыть, укутать и оставить до следующего дня. Затем процедить настой и добавить в него немного одеколона. Получится прекрасный лосьон для лечения жирной кожи лица.

- 1 ч. ложку меда смешать с соком 1 лимона и 1 яичным белком, взбитым в пену, нанести на кожу на 30 минут, затем смыть холодной водой.

Рекомендуется делать такую маску 1—2 раза в неделю.

- Взять по 1 чайной ложке меда, теплого молока, картофельного крахмала, соли и перемешать до образования кашицы. Маска разглаживает и осветляет жирную кожу с расширенными порами.

- Густо нанести смесь на кожу лица и шеи ватным тампоном. Через 25 минут вымыть лицо сначала теплой, а затем прохладной водой.

Обертывания для жирной кожи

Во время обертывания речь идет о том, чтобы кожа «вытянула» из всех «упакованных» жиров, трав и фруктов необходимые ей вещества. Различают два вида обертываний:

- 1) на основе крема;
- 2) на основе пудры.

Важное правило: вначале нужно сделать маску, способствующую улучшению кровообращения, а потом, перед наложением косметики – успокаивающие обертывания.

- Обертывание лечебной грязью. Нанесенная тонким слоем грязь быстро засыхает и натягивает кожу на лице. Нанесенная толстым слоем или в сочетании с несколькими каплями вазелинового масла, она не приводит к испарению воды и натягиванию кожи лица.

Чтобы кожа стала натянутой, наносите грязь тонким слоем и держите ее не более 15 минут. При закупоренных порах, наличии прыщей или угрей нужно

наносить толстый слой лечебной грязи и оставлять его на 20 минут. Обычно грязь растворяют в горячей воде, поэтому нужно брать не стеклянный, а фарфоровый сосуд.

Участок около глаз оставляют свободным. Чтобы грязь быстро не высыхала, лицо можно накрыть мокрой тканевой салфеткой. Идеально делать обертывание во время принятия ванны. Снимать массу лучше всего мягкой губкой, но можно и небольшими салфетками для компресса или влажными ватными тампонами.

Грязевое обертывание применяются 1—2 раза в неделю для нормальной и комбинированной кожи и 2—3 раза в неделю для жирной.

- Вяжущее травяное обертывание. 1 ч. ложку тонко размолотого полевого хвоща и столько же лечебной грязи смешать с горячей водой.

Приготовленную массу в теплом состоянии нанести на кожу. Через 15 минут смыть теплой водой. В завершение – два холодных компресса.

- Травяное обертывание для ослабления деятельности сальных желез. Взять 1 ч. ложку мелко измельченных анютиных глазок, столько же полевого хвоща и ромашки. Чтобы высвободить нужные вещества из трав, смесь готовят на горячей воде и наносят на кожу в теплом состоянии. Через 15 минут обертывание размягчают теплыми компрессами, а затем удаляют теплой водой. В завершение – умывание холодной водой.

- Огуречное обертывание. Обертывание из огуречной кожуры богато витаминами, делает кожу мягкой, светлой и свежей. Кожуру от огурца в виде полосок укладывайте на лицо аккуратно, прижимая ее обеими руками к коже. Затем необходимо накрыть лицо полотенцем. Через 20—25 минут полного покоя обертывание снимают.

- Крахмальное обертывание. 1 ст. ложку картофельного крахмала, 1 ст. ложку теплого меда и 1 ст. ложку соли перемешать до образования кашицы. Нанести на кожу, постепенно наращивая толщину: новый слой наносить по мере подсыхания предыдущего. Смыть через 30 минут теплой водой, после чего ополоснуть холодной с добавлением лимонного сока.

Комбинированная кожа лица

Средства для ухода следует подбирать универсальные. К ним можно отнести маски из земляники, клубники, малины, огурцов, персиков.

С участками сухой и жирной кожи на лице следует обращаться соответственно с вышеуказанными рекомендациями.

- Три растертые ягоды клубники смешать с 1 ч. ложкой меда, получившуюся массу вбить пальцами в кожу предварительно очищенного лица. Через 15—20 минут смыть теплой водой.

Маски

Особое значение имеет применение витаминных, тонизирующих, очищающих масок. Одни маски смягчают, питают и укрепляют кожу, другие оказывают на нее обезжиривающее и вяжущее действие, третьи отбеливают ее. В зависимости от состава маски обладают лечебными свойствами – снимают раздражение и воспаление, сокращают поры, очищают кожу.

Для приготовления маски из лекарственных растений нужно взять 2 ст. ложки измельченной травы и залить горячей водой. Получится кашицеобразная масса. Остуженную до 40 °С, массу наложить на очищенное лицо и накрыть марлей, сложенной в несколько слоев. Продолжительность процедуры 20 минут.

Для фруктово-овощных масок нужно кусок марли с дырочками для глаз и носа смочить приготовленным соком или кашицей из фруктов или овощей. Затем слегка отжать марлю и наложить на лицо на 15 минут.

Особенно эффективны маски после паровой ванны или горячего компресса. Маски рекомендуется делать 2 раза в неделю, а общий курс – 20 процедур. После курса необходим перерыв в 1,5—2 месяца.

Маски отбеливающие и от веснушек

- Мелко нарезать зелень петрушки, залить кипятком, выдержать 20—30 минут, процедить, охладить и протирать лицо полученным настоем 2—3 раза в день.

- С мая по август можно несколько раз в неделю смазывать каждую веснушку соком одуванчика. Когда сок высохнет, лицо нужно вымыть и протереть его кислым молоком.

- 1 ст. ложку измельченных листьев петрушки смешать со столовой ложкой меда, нанести на кожу на 45 минут, затем смыть теплой водой.

- Огуречным соком протирать лицо и делать маски из протертого огурца.

- Отвар из молодых цветков одуванчика: 2 ст. ложки цветков залить 0,5 л воды и прокипятить 20 минут. Затем отвар остудить, процедить и протирать им лицо утром и вечером.

- Мелко нарезанный свежий огурец залить водкой в равной пропорции, настоять в течение недели, а затем процедить. Такой настой обладает и отбеливающим свойством.
- Отвар из корней и листьев девясила: 1 ч. ложку мелко нарезанного сырья залить стаканом холодной воды, выдержать его час, затем 10 минут кипятить. Перед использованием отвар остудить и процедить. Смазывать веснушки и пигментные пятна 2 раза в день до их исчезновения.
- Смазывать веснушки 2 раза в день смесью соков из лимона, ягод красной смородины и листьев календулы, приготовленной в равной пропорции.
- 3 ч. ложки творога смешайте с 1 ч. ложкой меда, взбейте до кремообразного состояния и нанесите на кожу лица. Смывайте тампонами, смоченными в холодной воде.
- 2 ст. ложки лука, 1 груша и 1/2 стакана молока. Вначале хорошо разомните грушу, отожмите сок и смешайте мякоть с молоком и луковым соком. Держать маску на лице 15—20 минут.
- 2 ст. ложки лукового сока, 2 ч. ложки творога, 1 ст. ложку меда и 1 ч. ложку растительного масла. Все ингредиенты смешайте, после чего нанесите на кожу и смойте маску через 10 минут.
- 1 ст. ложка лукового сока, 1 картофелина, 1/2 л молока, 1 ст. ложка меда. Сварите картофелину в молоке, после чего разотрите ее в пюре и смешайте с медом и луковым соком. Держите такую маску на лице 20 минут, после чего смойте ее. Для большей эффективности рекомендуется смыть маску негазированной минеральной водой.
- 1/2 очищенного яблока, 1 ст. ложка меда, 1 ч. ложка аскорбиновой кислоты (витамина С), 1 желток куриного яйца, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки лукового сока. Все ингредиенты перемешайте с помощью миксера. Нанесите маску на кожу и смойте через 30 минут.
- Яблоки, как и яблочный уксус, восстанавливают кислотный покров кожи и являются тонизирующим средством для кожи.
- Дрожжи, как известно, – источник полноценных белков и чемпион по содержанию витаминов группы В. Для приготовления маски требуется: 2 ст. ложки лукового сока, 50 г дрожжей и 1 ст. ложка растительного масла. Раскрошите дрожжи и разотрите их с растительным маслом до образования кашицеобразной массы. Добавьте лукового сока и снова хорошенько размешайте. Нанесенную на кожу лица маску смыть через 20 минут.
- Взять хлебные крошки, 1 ст. ложку лукового сока и немного молока. Смешайте молоко и луковый сок. В полученной жидкости на пару секунд замочите хлебные крошки. Мокрые крошки нанесите на лицо и смойте их

через 30 минут.

- 3 ст. ложки лукового сока, 1 ст. ложка пчелиного воска (или белого парафина), 3 ст. ложки оливкового масла, 1/2 ч. ложки буры, несколько капель розового масла. Одновременно нагрейте воду с бурой и в другой миске размягчите пчелиный воск, добавьте в него оливковое масло. Снимите обе миски с огня, влейте воду с бурой в масло с воском и мешайте до образования белого крема. Добавьте несколько капель розового масла и луковый сок. Размешивайте до охлаждения и загустения массы. Наложите маску на 15 минут, после чего смойте теплой водой.

- Маска из зеленой сметаны. Готовится следующим образом: 1 желток смешать с 2 ст. ложками сока петрушки и добавить 1 ч. ложку сметаны.

- Смешать 1 часть буры и 6 частей воды. Составом смачивать марлю и накладывать на кожу ежедневно или через день.

- 10—15%-ный раствор питьевой соды.

- Лосьон из одуванчиков: 2 ст. ложки цветков и листьев одуванчика, 1,5 стакана воды. Кипятить 20 минут, потом остудить, процедить.

- От угрей, веснушек, загара лосьон из водяной лилии: 2 ст. ложки свежих лепестков залить 0,5 л кипятка, кипятить 15 минут, настаивать 4 часа, процедить.

- Сок 1 лимона и 1 стакан рисовой воды (после промывания риса).

- Лимонно-уксусный лосьон: 2 ч. ложки столового уксуса, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка воды.

- 1 ч. ложку мелко нарезанных корней и листьев девясила залить 1 стаканом холодной воды. Смесь оставить на 1 час, после чего поставить на огонь и проварить 10 минут после закипания. Процедить и смазывать веснушки и темные пятна до 2 раз в день до их исчезновения. Курс – 15—20 процедур.

- Протирать веснушки настоем цветков полевого мака. Для этого 2 ст. ложки нужно залить 1 стаканом кипятка и дать настояться 1 час.

- Настой цветков бузины черной (1:10). Рекомендуется делать теплые компрессы из марли на лицо по 5—6 раз через каждые 5 минут. Вначале делать ежедневно, после получения эффекта – 2 раза в неделю.

Маски от морщин

- Маралий корень. Для удаления и предотвращения морщин используется отвар: 10 г измельченного корня на 200 мл воды. Использовать отвар для примочек на лицо и шею, для протирания.

- Заманиха высокая. Отвар, настой из корней, травы, используемые для протирания лица, рук, помогут вам восстановить тонус кожи и предотвратить возникновение морщин. Отваром можно разводить любые питательные маски.
- Аралия маньчжурская. Отвар из корня можно использовать для тонирующих лосьонов, примочек, компрессов, в питательных масках.
- Элеутерококк колючий. Отвар из корней, листьев для протирания кожи, можно добавлять в питательные маски.
- Лимонник китайский. Для ухода за кожей лица используется настой из плодов, который можно использовать для протирания кожи, добавлять в питательные маски.
- Облепиха крушиновидная. Для предотвращения и разглаживания морщин нужно использовать свежий сок или мякоть плодов в масках для увядающей кожи лица.
- Родиола розовая. Отвар из корней рекомендуется использовать для протирания, примочек.
- Тысячелистник обыкновенный. Для разглаживания морщин используют настой: 3 ст. ложки травы на 1,5—2 стакана воды для умывания, примочек.
- Приготовьте «миндальное молочко», для чего нужно замочить в теплой воде 12 г ядер сладкого и 4 г горького миндаля, снять кожицу, измельчить и добавить 100 г меда и 1 л воды, все протереть через сито. Полученным «миндальным молочком» очищать кожу лица. Такое «молочко» благотворно действует на кожу лица, разглаживая морщины.
- Первоцвет весенний. Хорошо разглаживает и предотвращает возникновение ранних морщин настой из травы для умывания.
- Каштан посевной. Отваренные плоды размять, смешать с молоком, сливками или сметаной, кашицу нанести на лицо в виде маски. Такие маски делают кожу свежей и упругой, разглаживают морщины.
- Шиповник. Для ухода за кожей лица используется настой из цветков использовать для умывания: 2—3 ст. ложки мелко нарезанных лепестков залить 2 стаканами кипятка, после остывания настой процедить.
- 3 свежие бледно-желтые моркови натрите на терке, добавьте 1 ст. ложку свежеприготовленного картофельного пюре, 1/2 яичного желтка, хорошо все перемешайте и нанесите ровным слоем на лицо. Такая маска освежает и разглаживает кожу.

Маски от дряблости кожи лица

- Готовят сок из любых фруктов и соков. Полученный сок или кашицу смешивают с толокном, миндальными отрубями, пшеничной мукой и наносят на лицо.
- Сок алоэ древовидного рекомендуется при увядающей коже. Маски накладываются 2—3 раза в неделю продолжительностью 20 минут. Курс – 15 процедур.
- 3—5 ягод винограда надрезать и соком смазать кожу лица и шеи.
- Положить на лицо листья квашеной капусты на 20 минут.
- Натертую на мелкой терке морковь смешать с яичным белком, добавить 1 ч. ложку оливкового или персикового масла, немного крахмала. Наложить на лицо и шею.
- 1 ст. ложку свежего творога, 1 ст. ложку оливкового масла перемешать, добавить немного морковного сока и молока.
- Помидоры нарезать кружками, положить на лицо и шею, сверху покрыть марлей.
- Листья зеленого салата мелко порезать, полить оливковым маслом, добавить несколько капель сока лимона.
- Изрубленные листья шпината сварить в несоленой воде или в молоке. Положить на марлю на лицо и шею. Маску снять, кожу протереть лосьоном. Применяют при раздражении кожи.
- Смешать 2 ст. ложки зеленого горошка и 2 ст. ложки сыворотки. Размять, нанести на лицо. Через 20—25 минут смыть холодной водой.
- Мед, оливковое масло, лецитин и сок огурца смешать в равных количествах, наложить на лицо. Применяется при бледной, тонкой и сухой коже.
- Очищенные от кожуры яблоки натереть на терке, добавить 1 ст. ложку оливкового масла, молока или сметаны. При жирной коже добавить белок 1 яйца.
- Картофель в кожуре отварить, очистить, добавить молоко, 1 яичный желток, поставить на водяную баню на 20—30 минут, затем нанести на лицо. Сверху покрыть плотной тканью.
- К 2-м ст. ложкам муки добавить взбитый яичный белок, размешать, нанести на кожу на 15—20 минут.
- 1 г мумие растворить в 100 г кипяченой (лучше дистиллированной воды). Предварительно очистить кожу лосьоном, ватные тампоны смочить раствором мумие и наложить на лицо на 1—2 минуты. Применять через день.
- Хорошо увлажняет бледную и увядающую кожу лица морковно-яблочная маска. Смешайте в равных количествах тертые яблоки и морковь и нанесите на лицо на 15 минут.

- Увядающую кожу умывать настоем травы подорожника с молоком в равной пропорции.

Для красоты и здоровья губ

- От сухости и трещин в уголках губ с наступлением холодов нужно бороться, повышая иммунитет и употребляя достающие витамины.

Нужно включить в ежедневный рацион питания кисломолочные продукты (особенно творог и йогурт), яйца, зеленые овощи, мясо, горох, кукурузу, фасоль. Пить витаминные чаи с шиповником и красной рябиной.

- Выпивайте в день 1,5—2 л жидкости, причем половину этого количества должна обязательно составлять вода и треть настои полезных растений.

- На губы, предварительно помассировав их с минуту зубной щеткой или же просто пальцем, нанести мед толстым слоем. Через 10 минут губы можно облизать или смыть теплой водой.

- От обветривания губ приобретите в аптеке масло с витамином E, нанесите его на губы на 20 минут.

- Смешайте в пропорциях 1:1 оливковое масло и морковный сок. Нанесите на губы, держите минут пять. Излишки промокните салфеткой. От трещин на губах.

- Раз в неделю делайте смесь из жирного творога, сливок и тертой морковки. Наносите на губы на 20 минут. От шелушащихся губ.

- Герпес – это вирусное заболевание кожи и слизистых оболочек с характерным высыпанием сгруппированных пузырьков. Герпес может быть на любом участке кожного покрова, но наиболее часто – на губах, носу. Если на губах появился герпес, следует немедленно прекратить пользоваться декоративными и гигиеническими средствами для губ (иначе с их помощью вирус распространится по всей поверхности губ) и начать специальное лечение.

- При появлении первых симптомов герпеса к больному месту на 10 минут рекомендуется приложить влажный лист золотого уса или тампон, смоченный спиртовой настойкой данного растения.

- Чтобы облегчить течение герпеса, используют смесь следующего состава: 2 ч. ложка масла календулы смешивают с 3-мя каплями масла золотого уса и 2-мя каплями эвкалиптового масла. Смесь хранят в пузырьке из темного стекла и 3 раза в день наносят на пораженное место. В течение 30 минут после смазывания следует избегать попадания на это место прямого солнечного света.

- Возникающие при герпесе язвочки 2 раза в день смазывают отваром или

соком золотого уса. Кроме того, быстрому заживлению способствует нанесение на пораженные участки мази, приготовленной из листьев данного растения. Мазь наносят 2 раза в день на 3 минуты.

- Настойка женьшеня обыкновенного по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.
- Спиртовой экстракт элеутерококка колючего по 20—40 капель 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца.
- Настой Melissa лекарственной (2 ст. ложки травы на 2,5 стакана кипятка – суточная доза).
- Отвар травы зверобоя продырявленного (2 ст. ложки сухого сырья на стакан кипятка) по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.
- Настойка эвкалипта шаровидного: по 15—20 капель 3 раза в день.

Уход за лицом зимой

- Смешайте 2 ст. ложки йогурта с 1 ст. ложкой измельченной апельсиновой кожуры, добавьте 1/2 ч. ложки соли и 1/2 ч. ложки оливкового масла.

- Нарезьте апельсин тонкими кружочками и положите на лицо. Через 15 минут ополосните лицо апельсиновым настоем, приготовленным заранее. Для этого залейте апельсиновые корки крутым кипятком и дайте настояться в закрытой посуде до полного остывания, процедите. Используйте каждый день.

- Натрите небольшое яблоко на мелкой терке, добавьте 2 ч. ложки крема, которым вы пользуетесь, все взбейте и нанесите массу на лицо на 15 минут.

- Разрежьте пополам яблоко и круговыми движениями помассируйте срезанными сторонами половинок яблока лицо, шею и область декольте.

Когда срезы станут сухими, то сделайте очередной срез и половинки яблок опять станут сочными.

- Раздавите один спелый банан, смешайте с 2 ст. ложками творога, 1 ст. ложкой сливок и яичным желтком. Хорошо все перемешайте. Нанесите маску на лицо и область декольте и оставьте на 30 минут.

- Мякоть банана смешайте до однородной массы с мякотью одного свежего огурца, добавьте 2 ч. ложки оливкового масла. Маску держите 30 минут, смойте прохладной водой.

- Взбейте до получения густой пены белок яйца, добавьте 1 ч. ложку меда и несколько капель лимонного сока. Маску сразу же нанесите на чистое лицо и смойте через 10 минут. Такая маска еще и очень хорошо сужает

расширенные поры лица.

Витаминные весенние маски

- Возьмите 2 ст. ложки лукового сока, 1 стакан пахты и 4 ст. ложки бузины. Нагрейте 1 стакан пахты, добавьте бузину и держите 30 минут на слабом огне. В остывшую массу добавьте луковый сок. Нанесите на лицо, умойтесь, спустя 20 минут. Такая маска хорошо особенно действует на жирную кожу.

- Возьмите 1 стакан лукового сока, 1 ст. ложку морковного сока, 1 желток куриного яйца и 1 ст. ложку оливкового масла. Все ингредиенты смешайте и получившуюся маску нанесите на лицо, смойте ее через 20 минут.

- Косметический лед. Взять 2—3 ст. ложки сока алоэ, 1/2 стакана настоя шалфея. Сок алоэ и настой шалфея перемешайте, залейте состав в специальные формочки для приготовления льда и поставьте в морозильную камеру. По надобности протирайте лицо этим средством. Смывайте теплой водой через 15—20 минут.

- Маска из алоэ со сметаной. Взять 1 ст. ложку алоэ, 1 ст. ложку сметаны, 1 ст. ложку настоя зверобоя, 1/2 ч. ложки меда. Соедините сметану с медом и добавьте в эту массу настой зверобоя. Все тщательно перемешайте. Нанесите маску на кожу лица на 12—15 минут, после чего смойте ее попеременно теплой и прохладной водой. Эта маска не только разглаживает морщины, но и омолаживает кожу лица.

- Маска из алоэ и грецких орехов. Взять 1 ст. ложку алоэ, 3—4 грецких ореха, 2 ст. ложки травы подорожника большого, 2 ст. ложки зверобоя продырявленного и 2 ст. ложки сока рябины. Очистите и измельчите орехи. Добавьте в них сок рябины. Су*ensored* измельченную траву подорожника и зверобоя залейте водой и доведите до кипения. Полученный отвар остудите и процедите. Смешайте травяной отвар с орехами и соком рябины. И нанесите маску на лицо на 20 минут, после чего смойте ее теплой водой.

- Маска из алоэ и моркови. Взять 1 ст. ложку алоэ, 1 небольшую морковь, 1/2 стакана концентрированного отвара (40 г лекарственной травы на 200 мл воды). Предпочтение лучше отдайте зверобою. Промойте морковь, очистите ее и натрите на мелкой терке. Добавьте в нее алоэ и отвар из лекарственной травы. Полученную кашицу нанесите ровным слоем на марлю и приложите к лицу на 15—20 минут, после чего ополосните лицо теплой водой.

- Маска из алоэ со свеклой. Взять 1 ст. ложку алоэ, 1 свеклу, 3 ст. ложки молока и 4 ст. ложки настоя зверобоя. Свеклу надо вымыть, после чего варить ее в течение 2 часов. Остудите ее, очистите от кожуры и натрите на

мелкой терке. Добавьте алоэ. В полученную кашу налейте свежего молока и соедините с настоем зверобоя. Смесь перемешайте и наложите на лицо на 10 минут, после чего смойте ее теплой кипяченой водой. И нанесите на лицо крем, соответствующий типу вашей кожи.

- Маска из алоэ и огурца. Взять 1 ст. ложку алоэ, 1 огурец, 1 ст. ложку отвара зверобоя, 1 ч. ложку растительного масла. Натрите огурец на мелкой терке, добавьте в него отвар зверобоя и растительное масло. Все тщательно перемешайте. Полученную смесь нанесите на лицо равномерным слоем (не затрагивая область век). Минут через 25—30 смойте маску теплой водой и нанесите на лицо увлажняющий крем.

- Маска из алоэ и картофеля. Взять 1 ст. ложку алоэ, 1 картофелину, 1/2 стакана отвара зверобоя. Очистите картофелину, нарежьте ее тонкими кружочками и положите на сутки в отвар зверобоя. Затем разомните картофель и наложите его на лицо. Через 20—25 минут смойте маску теплой водой.

- Травяная маска. Взять 1 ст. ложку алоэ, 1 ст. ложку свежих листьев мяты, 1 ст. ложку свежей травы зверобоя, 1 ч. ложку свежих цветков календулы. Все компоненты измельчите. Кожу лица смажьте питательным кремом и нанесите полученную смесь на слой крема. Маску смывают через 25 минут тепло водой.

Уход за лицом жарким летом

- Один из самых важных этапов в поддержании здоровья и красоты кожи – правильное ее очищение. Данная проблема становится наиболее актуальной именно в летний период, когда кожа загрязняется свыше всякой меры благодаря невыносимой жаре, повышенной влажности, вездесущей пыли. Есть ряд основных правил очищения кожи, которые необходимо знать.

Необходимо очищать кожу два раза в день: утром и вечером. Вечером мы освобождаемся от «внешних» загрязнений, которые скапливаются на коже в течение дня (пыли, грязи, уличной копоти). Утром необходимо очищать кожу, чтобы избавиться от «внутренних» загрязнений.

- Средства очищения. Для полного бережного очищения кожи обычно выбирают несколько специально подобранных средств, которые взаимно дополняют, усиливают воздействие друг друга. Тоники завершают процесс очистки кожи, они тонизируют кожу и сужают ее поры. При этом летом предпочтение следует отдавать тоникам не на спирту, а на травах.

- Применение очищающих масок следует ограничить до одного раза в

неделю, при этом летом предпочтительно использовать маски с экстрактами огурца или чайного дерева. Маски из глины: на основе белой глины (сужает поры, кожа становится более упругой, улучшаются обменные процессы), на основе голубой глины (стимулирует обмен веществ в клетках и препятствуют образованию морщин), на основе желтой глины (обладают антисептическим действием, помогают коже вывести токсины).

- Солнце сушит и старит кожу, при этом на лице выступает пот, от чего кожа обезвоживается почти также сильно, как от ультрафиолета. Протирать кожу от пота.

- В жаркую погоду необходимо применять средства на основе экстрактов водорослей, зеленого чая, грейпфрутового сока, особенно хорошо для утреннего нанесения. Эти средства оказывают комплексное воздействие – защищают кожу от токсинов, увлажняют ее, тонизируют, питают. Еще один плюс – эти средства дарят приятное ощущение прохлады и свежести, которого не хватает в жаркую погоду.

- В летний период следует также отказаться от применения пилинговых средств, так как это повышает чувствительность кожи к солнечному излучению и может даже возникнуть пигментные пятна.

Проблемная кожа лица

- Маска для кожи, склонной, к покраснению (при смене температур). Натереть на мелкой терке небольшое яблоко, добавить столовую ложку теплого молока и сырой желток куриного яйца. Если масса получится жидкой, добавить немного пшеничной муки или молотый геркулес. Нанести маску примерно на 30 минут, затем тщательно смыть теплой кипяченой водой.

- Маски из молодых листьев одуванчика. 8 листиков одуванчика разрезать на мелкие кусочки, растереть деревянной ложкой и смешать с 2 ч. ложками обезжиренного творога. Перед маской чувствительные участки кожи смазать соком одуванчика. Через 20 минут снять маску и кожу протереть кислым молоком. При сухой коже листья одуванчика смешать с творогом, а при жирной – с белком. Применяется маска при веснушках, печеночных пятнах, при черных точках. Помимо смягчения питает и укрепляет любую кожу.

- Маска при отечности лица. 2 ст. ложки мелко нарезанной тыквы довести до мягкости на слабом огне в небольшом количестве воды, смешанной с 1/2 ч. ложки меда. Растертая масса наносится на марлю и накладывается в

теплом виде на чистое сухое лицо. Марля остается сверху, ее можно покрыть на 20 минут компрессной бумагой. После снятия маски нанести на кожу на 30 минут питательный крем, который затем удалить влажным ватным тампоном с тонирующим лосьоном на вине или с полевым хвощом. Маска накладывается через день 3—4 раза, утром и вечером. Одновременно на веки кладется следующая примочка: 1/2 стакана кипяченой воды, 20 капель настойки арники, которая наилучшим образом действует на отечность век. Этот раствор можно применять и для снятия крема после маски.

- Желтково-ромашковая маска для сухой кожи с расширенными капиллярами. Желток 1 яйца тщательно растереть с 1 ч. ложкой любого растительного масла, постепенно ввести 1 ч. ложку экстракта ромашки. Маску нанести на кожу тонким слоем и через 10—15 минут снять раствором чая комнатной температуры. Подсохшую кожу смазать кремом.

- Творожная витаминизирующая маска для сухой кожи с расширенными капиллярами. 2 ч. ложки обезжиренного творога размешать с 1 ч. ложкой сока петрушки или крепкого чая и добавить 1/2 ч. ложки рыбьего жира или 1 ч. ложку льняного масла, а также цедру лимона или апельсина, которую можно заменить любой пищевой эссенцией. Через 10—15 минут снять маску холодным отваром петрушки и подсохшую кожу смазать кремом.

- Маска при чувствительной раздраженной коже. 1 ст. ложку кашицы хурмы смешать с 1 ст. ложкой сливочного масла, добавить 1 желток, 1 ч. ложку меда, растереть все до образования однородной массы.

- При угреватой кожи. Положить на лицо толстым слоем квашеную капусту (если нет аллергии), накрыть салфеткой, а через полчаса снять и смазать лицо кремом.

- При потливой коже лица полезна маска из свежей моркови: 2 моркови натрите на терке, добавьте 1 сырой желток, несколько капель растительного масла. Подержите маску 20—25 минут, затем снимите ее ватным тампоном и ополосните лицо холодной водой.

- От прыщей поможет избавиться масло чайного дерева.

- Маска для чувствительной кожи. Взять 1 ст. ложку алоэ, 2 ч. ложки травы зверобоя, 3 ч. ложки липового цвета, 2 ч. ложки ромашки аптечной и 1 ч. ложку лепестков розы. Травы смешайте и залейте их кипятком. Дайте отстояться 20 минут в темном прохладном месте, после чего марлю, сложенную в 3 слоя, смочите в теплом настое и приложите к лицу на 10—15 минут. По истечении положенного времени умойтесь теплой водой.

- Маска для тонкой чувствительной кожи.

2 ст. ложки свежеежатого виноградного сока смешать с 1 ч. ложкой меда и творогом. Полученную массу нанести тонким слоем на лицо и шею, через

20—30 минут смыть теплой кипяченой водой. Курс процедур проводить 3 раза в неделю.

- Сделать отвар цветков календулы, протереть им лицо, а из теплого настоя делать 30-минутные компрессы.

Обертывание для проблемной кожи

- 1 сырую тертую картофелину, взбитый белок 1 яйца, 1 ст. ложку крахмала перемешать и нанести на лицо. После высыхания маску смыть прохладной водой. Если кожа очень жирная, с угрями, рекомендуется добавить 2—3 капли 3%-ой перекиси водорода.

От прыщей и угрей

Причинами появления прыщей могут быть нарушение обмена веществ, кишечные заболевания, андрогены (мужские половые гормоны), бактерии, комедогенная (комедоны – небольшие черные точки на коже, возникающие в результате скопления кожного жира и грязи, закупоривающей поры) косметика или наследственная предрасположенность.

При неправильном обмене веществ пересмотрите свой режим питания. Дневной рацион должен быть богат витаминами А, В, С. Употребление жира должно быть ограничено.

Любая кожная проблема является только лишь отражением какой-то внутренней проблемы. И полное избавление от прыщей может принести только комплексная терапия, для чего придется пройти и дерматолога, и эндокринолога, и гинеколога, и косметолога.

Профилактика появления прыщей

- Переходите на некомедогенную косметику, которая содержит минимальное количество жира.
- Защищайте лицо в период активного солнца, нанося на него перед выходом на улицу дневной увлажняющий, гипоаллергенный или защитный крем.
- Не удаляйте жирный блеск спиртосодержащими препаратами. Они

агрессивно разрушают гидролипидную кожную оболочку, в результате чего сальные железы начинают еще больше вырабатывать кожное сало.

- Для умывания лица используйте вместо мыла современные средства для умывания, которые не только очищают кожу, но и увлажняют и смягчают ее, снимают усталость и раздражение – пенящийся крем для лица, мусс, гель.
- Паровые ванны при жирной коже не помогут, а только ухудшат состояние кожи.
- Два раза в неделю очищайте лицо с помощью скраб-гелей с мягкими отшелушивающими свойствами.
- Предотвратить появление прыщей помогает маска из яичного белка и половины чайной ложки лимонного сока.
- Ежедневно нужно выпивать 1—2 стакана воды с соком лимона. Лимон способствует очищению организма от токсинов и нормализует кровообращение.

Борьба с прыщами

- Два раза в день умывайте кожу лица водой с добавлением морской соли.
- Жирную кожу рекомендуется протирать кусочком сырой тыквы.
- Кашица из кипяченой воды и растворенной в ней таблетки аспирина поможет убрать прыщи на лице буквально за ночь.
- Марля, смоченная в соке алоэ и наложенная на лицо в виде маски на полчаса, плюс сверху утепленная слоем ваты, помогает избавиться от прыщей и угрей. Такие процедуры следует делать сначала ежедневно, потом через день, а далее дважды в неделю. Всего обычно достаточно тридцати процедур.
- Эфирные масла следует наносить точно на прыщи. Отлично подходят для этой процедуры масла розмарина, лаванды и чайного дерева.
- Борьба с прыщиками, черными точками и угрями на лице можно и обычным хозяйственным мылом. Нанесите его точно на каждый прыщик перед сном. Наутро достаточно будет только умыться этим же самым мылом.
- Зубная паста подсушивает прыщи на лице, но пользоваться ею нужно постоянно.
- Взять по 5 г белой глины и талька, 1 ст. ложка молока, размешать. Нанести массу на 20 минут на лицо.
- Тщательно перемешать 3 ч. ложки белой глины, 1 ч. ложку лимонного сока, 30 г настойки календулы. Нанести на лицо на 15 минут.
- Сырой очищенный картофель натереть, добавить щепотку соли, половину

взбитого яичного белка, 1 ч. ложку толочна. Вымешанную смесь нанести на лицо на 20 минут, смыть водой комнатной температуры и протереть лицо лосьоном, предназначенным для жирной кожи. – Склонную к образованию прыщей и угрей кожу желателно подвергать солевой чистке. Ватный тампон обмакивается сначала в камфорный спирт или в крем для бритья, потом в мелкую кухонную соль и в пищевую соду. Круговыми движениями смесь наносится на лицо по массажным линиям снизу вверх. Проблемным местам нужно уделить особое внимание. Если кожа лица жирная, оставьте смесь на несколько минут на лице. После удаления ее, на лицо наложите маску из творога. Можно делать то же самое, предварительно распарив кожу на паровой бане.

- Разведите тройной одеколон в пропорции 1:1 с кипяченой водой, и прыщи на лице уже на второй день практически пройдут.

- Содержащиеся в зверобое витамины Р, С, провитамин А и дубильные вещества оказывают вяжущее и дезинфицирующее действие. Отвар из зверобоя: 1 ст. ложка сухих цветков и листьев на 1 стакан кипятка, кипятить 10 минут, затем сразу же процедить. Используйте отвар для протирания лица и примочек.

- Намочите марлевую салфетку в заваренном черном чае и распределите по ней немного заварки. Держать салфетку на лице следует около 20 минут, после чего надо умыться прохладной водой. Перед применением такой маски обязательно надо очистить лицо от загрязнений.

- Компрессы, примочки и протирания из следующего отвара. Заливаем стаканом кипятка 1 ст. ложку березовых почек и кипятим 15 минут, настаиваем до полного остывания и процеживаем.

- Утром и вечером съедайте по полчайной ложке дрожжей с витаминами в течение месяца.

- Дважды в неделю делайте дрожжевые маски, разведя кипяченой водой сухие дрожжи и оставив их на лице при полном расслаблении до высыхания. Смывать теплой водой.

- 1 стакан рассола квашеной капусты влить в 1 л кипяченой воды и 2 раза в неделю ополаскивать лицо после умывания в течение 3—4 минут.

- Смешайте морковный сок, яичный желток и мед в пропорции 1:1. При жирной коже на лицо наносят эту же маску, сделанную на основе морковной кашицы.

- 2 ст. ложки натертого свежего огурца, добавьте 2 ст. ложки лимона и 1 взбитый яичный белок. Хорошо перемешайте смесь и нанесите ее на лицо на 15 минут.

- Смешать 1 ст. ложку мякоти свежего апельсина и 2 ст. ложки вишневой

мякоти. К ним добавить 1 ст. ложку крахмала и все это нанести на кожу лица, немного подержать, а затем умыться.

- Зеленый чай очень эффективен в борьбе с прыщами. Он в своих действиях не уступает главному медикаментозному средству борьбы с прыщами – пероксиду бензоила, который имеет побочные действия в виде иссушения кожи, зуда и аллергических реакций. Зеленый чай же имеет и дополнительные преимущества – антиоксиданты и натуральные антибактериальные свойства. Принимается зеленый чай в виде экстракта – травяной добавки, или локально, в виде крема, или же просто как чай. Листья, оставшиеся после заварки, полезно накладывать на очищенное и умытое лицо. Зеленый чай пьют без сахара, так как сахар нейтрализует его главные эффективные оздоровительные свойства.

- 1 ст. ложка творога, 1 ч. ложка свеженатертой луковицы, 1 зубчик чеснока. Смешать и нанести на 15—20 минут. Смыть теплой, а потом холодной, чуть подкисленной уксусом, водой. Если маска «припекает», можно уменьшить количество лука и чеснока.

Массаж

Массаж благоприятно влияет на мышцы кожи и на сосуды, поддерживает эластичность кожи, сохраняет ее свежесть и предохраняет от преждевременного увядания. Он стимулирует местный обмен веществ и способствует удалению через поры кожи продуктов распада.

- Массаж надо проводить легко, без напряжения.

- Массаж выполняют подушечками второго, третьего, четвертого пальцев рук.

- Массируют лицо строго по определенным «массажным» линиям: от середины лба к вискам, от крыльев носа к вискам, от углов рта к середине ушных раковин, от середины подбородка к мочкам ушей.

- Массаж начинают с легкого поглаживания.

- Затем мягко похлопывают по тем же линиям.

- Допускается слегка поколачивать круговую мышцу глаза, снизу от наружного угла – к внутреннему, сверху – наоборот.

- Если на лбу много морщин, то можно проводить как продольное, так и поперечное поколачивание и поглаживание.

- Подбородок массируется более энергично, всей кистью руки.

- Курс массажа лица – 10 процедур.
- Сеанс массажа составляет 7—10 минут.
- После массажа кожу необходимо промокнуть салфеткой, чтобы снять оставшийся крем.
- Делать массаж нужно каждый день или через день.
- После окончания курса массажа рекомендуется проводить поддерживающий массаж раз в неделю.

Массаж лба

При морщинках на лбу полезен ежедневный массаж. Одним их эффективных методов является массаж кусочком свежего огурца. Кусочек огурца передвигайте по лбу слева направо, втирая сок круговыми движениями. Это не только полезный массаж, но и маска. Огуречный сок необходимо будет смыть через 20 минут.

Порядок проведения массажа лба.

1. Прижмите указательные пальцы ко лбу около бровей. Затем сдвиньте их чуть-чуть вниз. Одновременно пытайтесь сморщить лоб. Расслабьтесь, снимите давление пальцев. Повторите упражнение 2 раза.
2. Положите руки на лоб. Медленно сдвигайте руками кожу вверх. Одновременно попытайтесь опускать брови, преодолевая сопротивление рук. Медленно закрывайте глаза. Считайте до десяти. Расслабьтесь. Проведите по лбу руками и закончите движением руки от виска вверх. Это упражнение повторите 3 раза.
3. Прижмите руки ко лбу. Медленно сдвигайте кожу сначала вверх, потом вниз. Расслабьтесь. Сделайте это упражнение 3 раза.
4. Расправьте пальцами складку между бровями. Между пальцами на лоб положите ребро ладони, с силой прижмите его. Снимите пальцы со лба и усильте нажим ребром ладони. Повторите упражнение 10 раз. Расслабьтесь. Повторите упражнение, используя другую руку. Если у вас очень глубокие морщины на лбу, то можете сделать специальные повязки. Для этого смочите тряпочку в расплавленном воске и положите на лоб. Сверху закрепите платком или бинтом. Через час снимите повязку, а кожу смажьте кремом.

Массаж щек и шеи

1. Поперечные щипки шеи. Движения начинают у основания шеи и делают от центра в стороны. Щипки. Выполняются фалангами пальцев.

2. Круговое разминание мышц шеи. Движения производят тыльной поверхностью пальцев, сжатых в кулак. Начинают массаж от нижнего края грудины. Пальцы направляют к середине ключиц, затем двигаются по боковой поверхности шеи.

3. Растирание подбородка. Производят растирание боковыми поверхностями выпрямленных пальцев обеих кистей в виде «пиления» под подбородком в обе стороны. Движения начинают от середины подбородка и направляют их вправо, затем к середине подбородка, влево и заканчивают в середине подбородка.

4. Поколачивание подбородка. Подушечками выпрямленных пальцев производят отрывистые поколачивания подбородочной области справа налево.

5. Легкое похлестывающее движение под подбородком. Производят пальцами обеих кистей попеременно каждой рукой, начиная от левого угла до правого угла нижней челюсти. Движение повторяют и заканчивают у левого угла нижней челюсти.

6. Поглаживающие движения подбородка и шеи. Ладонями обеих рук поочередно от основания шеи производят поглаживающие движения в направлении к нижней челюсти. Дойдя до середины подбородка, ладони расходятся к мочкам ушей и спускаются по боковым поверхностям шеи к ключицам. Движение повторяют 2—3 раза.

Массаж можно заменить такой процедурой: нанесите тонкий слой крема и поколачивайте лицо кончиками пальцев 2—3 минуты в направлении от носа, этим вы увеличите прилив крови к коже, и если для массажа применен витаминизированный крем или крем, содержащий физиологически активные вытяжки растений, то это приведет к повышению обмена веществ и усилит питание кожи.

Уход за кожей тела

Ванны, маски, лосьоны

- Водные процедуры с настоем чайного гриба обладают мощным регенерирующим воздействием на вялую и усталую кожу тела. Принимая

ванну, добавьте 250 мл настоя чайного гриба. Возраст настоя обязательно должен превышать 1 месяца. Принимайте такую ванну не менее пятнадцати минут, чтобы кислота успела подействовать на кожу.

- Чайный гриб борется с бактериями, которые являются источником неприятного запаха, а также тонизирует кожу и освежает ее, не оказывая вредного воздействия на естественную защитную кислую среду. Нужно промыть подмышки мылом или гелем для душа, протереть их полотенцем, промоченным в месячном настое чайного гриба. Данное средство по уходу за кожей очень полезно и эффективно.

- Цветки лаванды успокаивают и оказывают оздоравливающий эффект на кожу, покрытую прыщами или угрями. В 250 мл месячного настоя чайного гриба добавить горсть сухих цветков лаванды. Тару накройте плотной крышкой и на 2—3 недели оставьте в холодном месте. После того как средство отстоится, процедите его и добавьте в воду во время купания в ванне.

- Цитрусовые ванны избавляют от ранних морщин, придают коже упругость. Выльем в ванну шесть стаканов фруктового сока. Пока мы будем наслаждаться покоем, эфирные масла фруктовых соков окажут положительное воздействие на нашу дерму.

- Маска. Возьмем 1 ст. ложку кокосового молока, добавим 1 ст. ложку тертых овсяных хлопьев, 1 ст. ложку меда и перемешаем. Нанесем на 30 минут маску на очищенную кожу тела, смоем теплой, а затем прохладной водой. Маску можно делать 2 или 3 раза в неделю.

- Медовая маска: 400 г жидкого меда слегка подогреть. Нанести теплый мед на чистую кожу и слегка вбить. Маску оставить на 15 минут, потом смыть. Витамины и микроэлементы, проникая в кожу, выводят из нее токсины и шлаки.

- Домашняя смягчающая маска для ягодиц. 2 яичных желтка, 2 ст. л. меда. Яичные желтки взбить с медом, нанести на чистую кожу и оставить на 15 минут. Смыть теплой водой. Маска делает кожу ягодиц мягкой и особенно привлекательной.

- Увлажняющий коктейль для тела. 50 мл молока, 200 мл минеральной воды. Воду смешать с молоком. Нанести смесь на ягодицы, бедра и ноги, оставить на 15 минут, смыть теплой водой. Жиры, содержащиеся в молоке, способствуют выработке коллагена, который отвечает за упругость кожи.

- Кофейная маска для тела от целлюлита. 100 г голубой глины, 2 ст. ложки кофейной гущи, 50 мл минеральной воды. Голубую глину смешать с кофейной гущей и добавить воду, хорошо перемешать. Смесь нанести на увлажненную кожу массирующими движениями. Оставить на 10 минут.

Смыть теплой водой. Данная маска способствует расщеплению жиров.

- Омолаживающая и стимулирующая маска. Растереть 150 г меда, 1 ст. ложку мускатного ореха, 1 ст. ложку красного жгучего перца. Смесь нанести на тело массажными движениями. Избегать попадания на интимные места. Применять 1 раз в неделю. Красный жгучий перец улучшает кровообращение, что способствует питанию кожи.

- Маска после эпиляции. 1 ч. ложка меда, 50 мл воды. Мед растворить в воде, нанести на эпилированный участок тела и оставить на 15 минут, затем смыть теплой водой. Мед смягчает кожу и препятствует ее раздражению.

- Натуральная маска для сухой кожи. 1 банан, 1 авокадо, 100 г сливочного масла, 100 мл сливок, 1 капля эфирного масла розы. Банан и авокадо измельчить, смешать с маслом, сливками и эфирным маслом, взбить в миксере до получения однородной массы. Смесь нанести на распаренное тело, завернуться в полотенце и посидеть так 10—15 минут, смыть теплой водой, пользуясь мочалкой. Сливочное и эфирное масло, а также сливки способствуют увлажнению кожи.

- Маска из кокоса. Перемешать 3 ст. ложки тертого кокосового ореха, 3 ст. ложки меда, 3 ст. ложки нежирного йогурта. Кашицу нанести на тело массажными движениями и оставить на 15 минут, смыть теплой водой. Мед и йогурт делают кожу более гладкой.

- Домашняя дрожжевая. 1 ст. ложка сухих пивных дрожжей, 4 ч. ложка сливок, 4 ч. ложка жидкого меда. Дрожжи смешать со сливками и медом и оставить на 20 минут. Нанести смесь на живот на 15 минут, смыть теплой водой. Эта маска питает кожу, стягивает поры, обеспечивает ее упругость.

- Лосьон с эфирным маслом розы. Смешать 100 мл любого лосьона, 10 капель эфирного масла розы. Протирать кожу тела по необходимости. Этот лосьон повышает эластичность кожи.

- Лосьон с лаймом. Перемешать 3 ст. ложки розовой воды, 2 ст. ложки сока лайма, 1 ст. ложку глицерина. Лосьон наносить на тело по необходимости. Хранить в холодильнике. Этот лосьон освежает кожу и делает ее гладкой.

- Лосьон с глицерином и оливковым маслом. 3 ст. ложки мыльной стружки, 4 ч. ложки оливкового масла, 1 ч. ложку глицерина, 4 ст. ложки воды, 3 капли эфирного масла розы. Стружку залить водой, поставить на огонь и нагреть до получения однородной массы. Смесь снять с огня, добавить глицерин и масла, перемешать. Лосьон нанести на тело после душа. Данный лосьон отлично смягчает кожу, делая ее более гладкой.

- Лосьон с огурцом и глицерином. 2 огурца, 1 ст. ложки глицерина, 1 ст. ложка розовой воды. Огурцы очистить, натереть на терке и смешать с глицерином и розовой водой. Лосьон наносить на тело после душа или

солнечных ожогов. Это средство отлично увлажняет и успокаивает кожу.

Против грибка на коже

- Спиртовая настойка золотого уса, которую разбавляют водой (1:3) и 2 раза в день наносят на пораженные участки кожи.
 - Смесь настоек календулы, душицы и золотого уса. Для ее приготовления 2 капли календулы, 2 капли душицы и 3 капли золотого уса разводят 3—4 ст. ложками воды и смазывают полученной смесью пораженные участки кожи 2 раза в день.
 - Чтобы снять зуд, зачастую возникающий почти при всех грибковых заболеваниях, используют смесь из 100 г меда и 1 ст. ложки настоя золотого уса. Смесь наносят на марлю и прикладывают к зудящему месту.
 - При грибках на коже применяют 10%-й масляный раствор тимьяна, которым заполняют широко вскрытые полости абсцессов. Одновременно с этим тимол применяют внутрь по 0,5 г 3 раза в день в течение 2 дней, затем делают перерыв на один день и снова проводят лечение.
 - На дно эмалированной посуды положить небольшой кусочек золотой фольги, сверху насыпать 2 ст. ложки травы багульника, залить 5 ст. ложками подсолнечного масла, плотно закрыть крышкой и настаивать 12 часов на горячей плите, процедить. Смазывать больные места охлажденной кашицей.
 - Целебные «золотые» ванны. В небольшую емкость положить 100 г сухой или 600 г свежей (любой) травы, залить 2 л «золотого» кипятка. Смесь потомить на медленном огне в течение 15 минут. Настаивать 45 минут, процедить и вылить в ванну. Температура воды должна быть 36—38 °С. Продолжительность приема 20 минут. После принятия ванны нужно сделать «золотое» обтирание, которое следует приготовить заранее: в 1 л «золотой» воды растворить 1 ст. ложку поваренной соли и 1 ст. ложку уксуса. Жесткую губку обмакнуть в раствор и, начиная с кончиков пальцев ног, легкими массажными движениями протирать тело.
- По окончании процедуры хорошенько разотритесь жестким махровым полотенцем.
- Для снятия напряжения перед сном готовят такую ванну: полбрикета экстракта хвои растворить в 1 л холодной «золотой» воды, вылить в ванну и принимать ее 10 минут. Температура воды 34—35 °С. Эту процедуру нужно делать непосредственно перед сном. «Золотое» обтирание лучше не делать, а оставить его для утреннего душа.
 - При грибковых поражениях кожи. Концентрация серебра 30—35 мг/л,

раствор подогретый. Промывать пораженные участки тела. Раствор используется и для примочек, компрессов и протираний.

- Для снятия напряжения перед сном подержите ноги в теплом растворе: 1 ст. ложка поваренной соли на 2 л «золотой» воды. Кстати, эта жидкость является великолепным профилактическим средством от грибковых заболеваний.

- Один стакан тертой мякоти плодов тыквы, смешанной с порошковым серебром (5 г), прикладывать к больным местам 5—6 раз в день.

Уход за руками

Условия для красоты рук

Кожа рук в большей степени, чем остальные части тела, подвергается воздействию тепла, холода, воды, химических веществ. Кожа грубеет, становится сухой и морщинистой. Для того чтобы сохранить кожу рук мягкой, эластичной, требуется систематический ежедневный уход за ней. Кожа рук очень чувствительна. Она рано высыхает, истончается, утрачивает эластичность. С возрастом на ней появляются пигментные пятна и морщины.

Одно из главнейших условий для красоты рук – правильное, здоровое, разнообразное и полноценное питание. Свежие салаты, молоко, яйца, мясо, творог, зерновой хлеб, фрукты, овощи позаботятся о том, чтобы вашему организму хватало витаминов В, D, железа, кальция, белков, что избавит вас от многих проблем. Поэтому, если возникают какие-то проблемы с руками, ногтями, обратите внимание на то, чем вы питаетесь, старайтесь регулярно принимать комплексы витаминов и минеральных веществ.

После каждого контакта с водой следует тщательно вытирать руки. Чем дольше руки остаются мокрыми, тем сильнее обезвоживается кожа. Нельзя выходить с влажными руками на улицу, особенно в холодное время года. В этих случаях кожа рук грубеет, на ней образуются цыпки и трещины.

Лучше всего все работы по дому выполнять в перчатках.

Если вам предстоит работа, связанная с грязью, можете смазать руки специальным защитным кремом, а после работы при помощи особых средств добейтесь эффекта «бархатных ручек». Для этого на влажные руки нанесите увлажняющий крем (лучше всего ночной), тщательно распределите его по коже, затем обработайте ее оттирающим кремом для тела. Смойте

оттирающий крем водой и помойте руки с очищающим гелем. Затем на влажную кожу опять нанесите увлажняющий крем и оставьте его до полного впитывания. Такую процедуру рекомендуется проводить два раза в неделю.

Смягчение и увлажнение кожи рук

- После стирки белья или мытья посуды протереть руки лимонным соком, корочкой лимона, или ополоснуть подкисленной водой (2 кристалла лимонной кислоты или 1 ч. ложка столового уксуса на стакан воды).
- Если кожа рук начала увядать, нужно делать контрастные горяче-холодные горчичные ванночки (1 ч. ложка сухой горчицы на 1 л воды). До и после ванночки нанести на руки жирный крем, в который можно добавить лимонный сок (1/2 ч. ложки сока на 2 ст. ложки крема).
- Раз в неделю на 30 минут погружайте руки в подогретое растительное масло.
- Хороший уход за руками в домашних условиях – ванночки для рук (если кожа рук очень суха, шелушится или покрыта трещинами). Теплые ванночки из настоев трав ромашки, шалфея, липового цвета: по 1 ст. ложке растений на 1 л горячей воды.
- При сухой, шероховатой, покрасневшей коже помогают ванночки из крахмального раствора: 1 ч. ложку крахмала заварить стаканом кипятка, разбавить 1 л теплой воды. После ванночки руки смажьте любым витаминизированным кремом, предварительно вытерев досуха.
- При огрубевшей коже помогает втирание на ночь смеси глицерина с вазелином, ланолином и растительным маслом в равных частях.
- Огрубевшую, потрескавшуюся кожу можно сделать мягкой и эластичной, если мыть руки кофейной гущей.
- 1 ч. ложку крахмала размешать в небольшом количестве холодной воды, растворить в горячей воде и добавить 1 л теплой воды. Такие ванночки помогают смягчить огрубевшую кожу рук.
- Огрубевшую кожу рук хорошо смягчает смесь из 2 ст. ложек глицерина и 1 желтка куриного яйца.
- Руки смягчает и картофельный отвар. Перед сном полезны 10—15-минутные ванночки из отцеженного картофельного отвара.
- При покраснении рук от холода хорошо помогают контрастные горячие и холодные ванночки. В каждой ванночке руки нужно держать по 2 минуты. Заканчивать процедуру нужно холодной водой. Продолжительность ее 12 минут.

- При потливости рук можно рекомендовать ванночки с поваренной солью (1 ч. ложка на 1 л воды). Вода должна быть теплой, держать руки в ней 10 минут.
- Для смягчения кожи рук ее рекомендуется смазывать на ночь одним из следующих составов: глицерин – 30 г, спирт – 30 г, нашатырный спирт – 4 капли, горький миндаль – 20 г, или глицерин, спирт, вода, горький миндаль в равных частях.
- Для очистки рук можно использовать смесь томатного сока или сока лимона с перекисью водорода.
- Лимонный сок полезен при уходе за руками в качестве отбеливающего средства.
- Сильно загрязненные и потемневшие от домашней работы руки отбеливаются с помощью кашицы из вареного растертого картофеля, молока и сока лимона.
- При потливости рук помогают ванночки из настоя ветлы (ивы белой): 1 ч. ложку измельченной в порошок коры залить 2 стаканами холодной воды, настоять в течение 8 часов, процедить. Держать кисти рук в таком настое 10 минут.
- При повышенной потливости кожи рук, принимают водный настой листьев шалфея. Пить по 50 г 2 раза в день 14 дней.
- Лимонная кислота применяется при повышенной потливости кожи рук. Она является хорошим противозудным, антисептическим и отбеливающим средством. Содержится в лимоне, соке свеклы. Применяется в основном 2%-ый раствор.
- При покраснении кожи рук и ее шелушении применяют горячие ванны с квасцами в течение 15 минут. Затем, высушив руки, натирают их лимонным соком.
- При красноте и синюшности рук чаще делать горячую ванночку из солевого раствора (100 г морской соли на 1 л воды). Продолжительность процедуры – 20 минут. После ванночки помассируйте кожу рук в течение 2 минут, втирая в нее смесь из 1 ст. ложки камфорного масла и 1 ст. ложки камфорного спирта. Затем нанесите сверху тонкий слой крема для рук.
- Ванночка со щавелем: 1 стакан воды, 2 ст. ложки листьев щавеля. Зальем листья щавеля водой, доведем до кипения на медленном огне, постоянно помешиваем, потом настаиваем 30 минут и процедим. Держим руки в отваре 20 минут, потом вытрем насухо полотенцем.
- Ванночка с подорожником: 1 стакан воды, 1 ст. ложка листьев большого подорожника. Зальем листья подорожника водой, доведем на медленном огне до кипения и варим 5 минут, потом остудим и процедим. Держим руки в

отваре в течение 20 или 25 минут, потом вытрем и смажем жирным кремом.

- Ванночка с мать-и-мачехой: 1 стакан воды, 1 ст. ложку измельченных листьев мать-и-мачехи. Зальем листья мать-и-мачехи водой, доведем на медленном огне до кипения и варим 10 минут. Потом настаиваем 30 минут и процедим. Держим в этом концентрированном отваре 15 минут, потом смажем жирным кремом.

- Ванночка с алтеем лекарственным: 2 стакана воды, 1 ст. ложку меда, 2 ст. ложки сухого измельченного корня алтея лекарственного. Зальем корень алтея водой, доведем на медленном огне до кипения, потом настаиваем 6 часов, процедим. Добавим мед. Руки держим в теплом настое 15 или 20 минут.

- Ванночка с крапивой и мать-и-мачехой: 2 стакана воды, 2 ст. ложки травы крапивы двудомной, 2 ст. ложки листьев мать-и-мачехи. Смешаем крапиву с мать-и-мачехой, зальем водой и доведем до кипения. Смесь варим на медленном огне 10 минут, потом процедим. Руки погрузим в отвар на 25 минут, потом тщательно вытрем полотенцем и смажем любым питательным кремом.

- При грубой, шершавой коже рук эффективны ванночки из сока квашеной капусты и молочной сыворотки. Затем смазать кожу питательным жирным кремом.

- Масляно-медовые маски для рук: тщательно смешав подогретое оливковое или льняное масло и жидкий мед в равных пропорциях, нанесите полученный крем на кисти рук, сверху наденьте хлопчатобумажные перчатки и носки. Держите такую маску как можно дольше.

- Мед весьма благотворно влияет на распаренную кожу, легко впитываясь, питая и смягчая. Поэтому, собираясь в сауну или баню, обязательно захватите с собой баночку меда. Вотрите мед в кожу круговыми движениями и дождитесь, пока он впитается. Затем остатки меда можно будет смыть.

- Ванночка из крахмала: 1 л воды возьмем 1 ст. ложку крахмала. Через 15 минут ополоснем руки и смажем их питательным кремом. Это от мозолей и трещин на руках.

- Маска-желе с глицерином и кукурузной мукой поможет поврежденным рукам от моющих средств. Размешаем 56 г глицерина и 4 г кукурузной муки в 40 мл теплой кипяченой воды.

- Разомнем 2 вареные картофелины и добавим 1 ч. ложку оливкового масла и 1/3 стакана молока. Пюре выложим на матерчатую салфетку или сложенную в несколько раз марлю. Потом перевернем «бутерброд» на распаренные руки, картошкой к коже. Сверху накроем бумагой для компрессов, потом натянем чистые полиэтиленовые пакеты и привяжем их к

запястьям резинками для волос или ленточками. Через 40 минут снимем пакеты, ополоснем руки теплой водой. Для размягчения кожи рук.

- Смочим подогретым оливковым маслом руки, наденем хлопчатобумажные перчатки и в них ляжем спать. Либо поверх хлопчатобумажных перчаток наденем резиновые перчатки и продолжим заниматься домашними делами. Через 20 минут кожа рук будет бархатистой и гладкой.
- Майонез нанесем толстым слоем, наденем резиновые перчатки на руки и занимаемся своими делами. Смоем руки через 30 минут.
- Несколько капель нерафинированного подсолнечного масла смешать с творогом. Чтобы вернуть цвет рукам, протрем руки долькой грейпфрута, апельсина или лимона.
- Морщинистая кожа рук станет мягкой и эластичной, если вотрем на ночь смесь из 1 ст. ложки меда и 1 яичного желтка.
- На ночь смажем руки мазью календулы, наденем полотняные перчатки, утром смоем остатки мази, и тогда руки преобразятся.

Кожа на локтях

- Кожа на локтях требует особого ухода, так как часто бывает сухой и жесткой. При мытье локти круговыми движениями протираются пемзой или скрабом, после смазывается жирным кремом, смешанным с соком лимона.
- Если локти и пятки стали грубыми, делайте ванночки с отваром донника в течение 30 минут. Затем смажьте жирным кремом.
- Чтобы кожа локтей не была грубой и темной, во время мытья растирать локти жесткой щеткой или мочалкой с мылом и пищевой содой, после чего втереть (круговыми движениями) жирный крем.
- Для смягчения кожи на локтях: смешаем 1 ч. ложку перекиси водорода, 1 ч. ложку лимонного сока, 1 ч. ложку жирной сметаны или 1 ч. ложку сливок, 1/2 чайной ложки соды, 1 ч. ложку мелкой соли. Распарим локти, намажем их смесью и замотаем на 45 минут целлофаном. Смоем и намажем жирным кремом. Достаточно 1 или 2 процедуры, и кожа будет бархатной.
- Если кожа локтей огрубела (ороговела), можно сделать ванночки (в двух мисках) из горячего мыльного содового или солевого раствора (50 г соды или 100 г соли на 1 л воды), из картофельного отвара. Локти перед этим густо смазать кремом, подержать в ванночке 10 минут, после чего растереть пемзой, вновь смазать кремом и подержать еще 10 минут в ванночке.

- Остатками лимона натираем колени и локти, не смываем, это полезно.

Борьба с бородавками

Бородавки состоят из мертвых клеток верхнего слоя кожи и представляют собой вирусное заболевание э*censored*миса. Заболеванию могут способствовать мелкие травмы кожи, потливость.

- Для выведения бородавок рекомендуется каждый день натирать их соком кислых свежих яблок.
- Смешать 2:1 по объему кашицу чеснока и мед. Смесь наносить толстым слоем на бородавки, держать ночь, укрепив мазь лейкопластырем.
- Бородавки удаляют свежим соком или мазью, приготовленной из сока чеснока и свиного сала 1:1.
- Смешать 1:1 по весу сок хрена и поваренную соль. Аккуратно втирать смесь в бородавки.
- Свежим соком лука репчатого ежедневно смазывать бородавки по несколько раз.
- Аккуратно вырезать сердцевину лука, засыпать ее крупной солью, закрыть. Полученной жидкостью натирать бородавки утром и вечером.
- Если вы будете смазывать бородавки кашицей из свежих кислых яблок, они должны пройти через 10 дней.
- Для удаления бородавок можно смазывать их 3 раза в день свежим соком лука. Нарезать тонкими пластинками луковицу средних размеров и залить 0,3 стакана столового уксуса. Выдержать при комнатной температуре в течение 2 часов. Прикладывать пластины к бородавкам на ночь. Процедуру повторять несколько раз, пока бородавка совсем не исчезнет.
- Для того чтобы вывести бородавки, стоит попробовать смешать 100 г кашицы чеснока и 100 г сливочного масла или топленого нутряного свиного сала. Смазывать этой смесью бородавки.
- Иногда для удаления бородавок советуют также вынуть у крупной луковицы сердцевину. Туда засыпать (сколько войдет) крупную поваренную соль и оставить при комнатной температуре до выделения сока. Этим соком натирать бородавки 2 раза в день.
- Подошвенные бородавки можно лечить, смазывая маслом из семян льна обыкновенного.
- Бородавки можно также смочить и натереть нашатырем. Процедуру надо проделывать ежедневно до полного исчезновения бородавок.
- Измельчите, просейте и смешайте с вазелином траву чистотела. Этим

составом смазывать бородавки ежедневно. Но можно и просто через день натирать бородавку соком только что срезанного стебля чистотела.

- Разотрите свежий цветок календулы, приложите его к бородавке и привяжите на ночь. Процедуру следует повторять до исчезновения бородавки.
- Для удаления бородавок измельчите траву и корни заячьей капусты, разотрите в кашицу, наложите на бородавку и прибинтуйте.
- Разомните свежие листья каланхоэ перистого. Кашицу из листьев приложите к бородавкам в виде повязки. После 4 процедур бородавки исчезают.
- Небольшие молодые бородавки можно вылечить соком одуванчика, смазывая им пораженные места 2 раза в день. Эффективно также смешать сок корней одуванчика со сливочным маслом в соотношении 1:4 и смазывать бородавки полученной мазью 3 раза в день.
- Бородавки исчезают безболезненно, если смазывать их или кондиломы соком ряски маленькой.
- Набрать половину эмалированного ведра или бака листьев конского каштана (можно с цветами и истолченными плодами), залить их доверху кипятком и настаивать 12 часов. В этом отваре принимать ванны при температуре 40 °С в течение 20 минут. Достаточно 8 ванн, принимаемых через день.
- Залить 3 ст. ложки травы клоповника сорного 2 стаканами кипятка, настаивать в закрытой посуде 2 часа, затем процедить. Чуть подогреть и в горячем настое парить руки, покрытые бородавками, около 10 минут.

Уход за волосами

Принципы ухода за волосами

Здоровое состояние волос в весьма крупной степени зависит от правильного питания. По этой причине нужно соблюдать сбалансированную диету. Питаться рекомендуется умеренно, избегая жирных и острых блюд. Следует есть больше сырых фруктов и овощей, по возможности с кожурой, так как в ней располагается немало кремния, нужного для роста волос. В рацион обязаны входить дрожжи, мед, молоко, подсолнечное масло, хлеб с отрубями, свекла, спаржа, огурцы, кочанный салат, петрушка, земляника.

Хорошо тоже для укрепления волос есть немного обжаренный фундук.

Выпадение волос является чрезмерным, если человек теряет каждый день свыше 50—60 волос (выпадение 30—50 волос в день считается нормой).

Причины выпадения волос – нарушение обмена веществ (недостаток витамина В, фолиевой кислоты); беспокойство, неожиданный испуг, стресс; общее ослабление организма, вызываемое перенесенными болезнями (анемия, грипп, хронические простуды с высокой температурой).

От выпадения волос

- Для укрепления волос и придания им блеска вотрите в кожу головы 1 ст. ложку морковного сока с добавлением 10 капель лимонного сока.
- Подогрейте маленькое число масла на водяной бане и смажьте им кожу головы с помощью старой зубной щетки. После закутайте голову махровым полотенцем и оставьте хотя бы на 5 часов. Затем голову нужно как следует промыть шампунем, содержащим натуральные экстракты зелени. Повторяйте процедуру 1 раз в неделю на протяжении 2 месяцев.
- Втирание в кожу головы сок лопуха или мази из корневища лопуха. Для этого отварите корневище лопуха (20 г корневища на 1 стакан кипятка, настаивать 20 минут) и уварите жидкость до 1/2 объема. После пополам с нутряным салом разогрейте и слейте в горшочек. Накройте крышкой и плотно замажьте ее тестом. Поставьте горшочек в духовку на несколько часов. С остывшей загустевшей массы слейте воду, если она не вся испарилась, и смазывайте кожу головы этой мазью.
- Отвар, сделанный из 3 ст. ложек порезанного корня аира, проваренного на протяжении 15 минут в 0,5 л уксуса, использовать для втирания в голову.
- Перемешать 10 г коньяка, 40 г процеженного лукового сока и 50 г отвара корней лопуха (делать в соотношении 1:10). Полученную смесь втереть в кожу головы, обвязать голову полотенцем, оставить бальзам на 2 часа, затем вымыть голову. Процедуру проводить каждый день.
- Приготовьте отвар из молодой крапивы, срезанной до цветения, остудите до 40 °С и споласкивайте им волосы после мытья.
- 6 ст. ложек смеси корней лопуха войлочного и аира болотного (1:1) залить 1 л воды, варить 20 минут. Дать отвару остудиться. Втирать в кожу головы 2—3 раза в неделю.
- Липовый цвет поможет приостановить выпадение волос. Залейте 8 ст. ложек липового цвета 0,5 л воды и кипятите 20 минут. Полученным отваром мойте голову на протяжении месяца. Если наступит улучшение, продолжайте

проводить эту процедуру.

- 2 раза в неделю мыть голову отваром корневища лопуха и цветков календулы (20 г лопуха и 10 г календулы на 1 л воды). Возможно включить в отвар 15 г шишек хмеля.

- Втирать в кожу головы березовый сок, соки алоэ, чеснока, мед и куриный желток. Возьмите все эти продукты по 1 ч. ложке, как следует перемешайте и втирайте смесь в кожу головы. Походите так 2 часа или более, перед тем как мыть голову.

Мыть и полоскать ее нужно крепким настоем листьев березы.

- Смешайте 1 яйцо, 2 ст. ложки касторового масла, 1 ч. ложку столового уксуса и 1 ч. ложку глицерина. Постоянно взбивая смесь, вотрите ее в корни волос. Покройте голову теплым махровым полотенцем, подержите некоторое время и смойте.

- Листья подорожника, цветы ромашки, листья шалфея, траву душицы и крапивы смешивают в равных частях. 1 ст. ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают, добавляют мякоть черного хлеба и размешивают до кашицеобразного состояния. Горячую массу втирают в кожу головы, надевают шапочку для душа и завязывают платком. Подобный компресс удерживают на протяжении 2 часов и смывают теплой водой без мыла.

- 1 ст. ложку растительного масла и яичный желток как следует размешайте и вотрите в кожу головы, через 40 минут ополосните волосы теплой водой. Эту процедуру проводите 1 раз в неделю.

- 4 г очищенного от примесей прополиса положить в стеклянную бутылочку, полить 100 миллилитров 40%-го спирта, плотно закрыть пробкой и взболтать. Раствор втирать в корни волос.

- В эмалированную посуду засыпать 10 г цветков ромашки (зелень зверобоя или лукового пера), залить стаканом кипятка, накрыть крышкой, подогреть на водяной бане 30 минут, остудить при комнатной температуре на протяжении 15 минут, отфильтровать, отжать сырье и втирать в кожу головы. Держать в стеклянной посуде не более 2 суток.

- 50 г шишек хмеля обыкновенного положить в эмалированную посуду, залить 1 л горячей кипяченой воды, прикрыть крышкой, подогреть на водяной бане 30 минут, остудить при комнатной температуре 20 минут, отфильтровать, отжать сырье, переложить в 3-литровую стеклянную банку и долить кипяченой водой до краев. Полученным отваром вымыть голову. Повторять процедуру по мере потребности.

- Лосьон из настурции крупной и крапивы двудомной. 100 г листьев, цветков и свежайших семян настурции порубить и перемешать со 100 г

свежайших листьев крапивы. Полить полученную смесь 500 мл медицинского спирта, настоять 15 суток и отфильтровать. Втирать лосьон в кожу головы щеткой перед сном.

- Отвар из шишек хмеля. 1 ст. ложку хмеля залить стаканом крутого кипятка и варить 30 минут. После охлаждения втирать в кожу головы.
- Отвар мать-и-мачехи пополам с крапивой – хорошее средство для укрепления волос при их выпадении.
- Корни репейника, или лопуха крупного (при заготовке корни нужно выморозить – в таком виде они не загнивают до нового сбора), сложить в кастрюльку, залив водой, чтоб она лишь покрыла содержимое кастрюли, и положить в духовку. Томить до полного размягчения корней. Охладить и отфильтровать отвар. Смачивать корни волос этим отваром каждый день.
- Цветы календулы лекарственной – 10 г, шишки хмеля обыкновенного – 15 г, коренья лопуха войлочного – 20 г. Всю смесь залить 1 л кипятка, прокипятить 20 минут, настоять 15 минут и отфильтровать. Теплым отваром мыть голову 2 раза в неделю при выпадении волос.
- Корневище лопуха войлочного – 2 доли, корень аира болотного – 2 доли, шишки хмеля обыкновенного – 4 доли. Всю смесь полить 4 л кипятка, прокипятить 30 минут, настоять 15 минут и отфильтровать. Теплым отваром мыть голову 2 раза в неделю.
- Семена горчицы сизой – 3 доли, листья шалфея лекарственного – 2 доли. 2 ст. ложки смеси полить 0,5 л кипяченой воды комнатной температуры и настоять 20 минут. Принимать в виде компрессов на голову для улучшения кровоснабжения кожи при выпадении волос.
- Траву вереска обыкновенного, коренья лопуха войлочного, корневище крапивы двудомной и шишки хмеля обыкновенного перемешать поровну. Всю смесь полить 3 л кипятка, прокипятить 25 минут, настоять 15 минут и отфильтровать. Теплым отваром мыть голову 3 раза в неделю.
- Кору дуба черешчатого, кору ивы белой и траву тимьяна ползучего перемешать поровну. 4 ст. ложки смеси проварить 20 минут в 1 л воды, отфильтровать. Горячий отвар применять для втирания в кожу головы при выпадении волос.
- Раз в неделю на протяжении 2 месяцев за полчаса до мытья рекомендуется втирать в корни волос смесь спирта и масла касторового (или репейного) поровну. После волосы хорошенько промывать.
- Восстанавливает луковицы волос следующий состав. В сок от 1 средней луковицы положить такое же количество касторового масла и 1 желток. Втереть в кожу головы за 45 минут до мытья, покрыть голову целлофановым пакетом, а с верхней стороны махровым полотенцем. Через 45 минут

аккуратно промыть волосы и осторожно расчесать.

- 1 ст. ложку измельченной зелени зверобоя продырявленного залить 0,5 л крепкого спиртного и настаивать на протяжении недели. Держать в плотно закупоренной бутылке. Втирать в кожу головы для укрепления корней и оздоровления волос.

- В кипяченую воду, охлажденную до 40 °С, положить мед: на 1 л воды 2 ст. ложки меда. Этой водой смачивать голову или втирать в кожу головы 2 раза в неделю.

- 1 ст. ложку лукового сока перемешать с 2 ст. ложками крепкого спиртного. Использовать для втирания в кожу перед мытьем головы в течение 4 месяцев.

- Кору ивы белой и корневище лопуха войлочного соединить поровну. Из всей смеси сделать отвар, которым мыть голову 3 раза в неделю при выпадении волос.

- 2 ст. ложки плодов и листьев облепихи крушиновидной заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа в плотно закрытой посуде, отфильтровать. Пить по 150 мл 2 раза в день до приема пищи, утром и вечером. Втирать в кожу головы на ночь каждый день.

- Втирать в кожу головы почищенный керосин с репейным маслом, и каждый вечер мыть голову крепким пивом.

- 1 ст. ложку сухих листьев крапивы двудомной заварить 200 мл кипятка, настаивать 1,5 часа, отфильтровать. После мытья волосы несколько подсушить и втереть настой в кожу головы. Использовать 2 раза в неделю на протяжении продолжительного времени.

- Соцветия календулы полить 40-градусным спиртом в соотношении 1:10. Для наружного использования 1 ст. ложку настойки растворить в 1/2 ст. кипяченой воды. Календула обладает ярко выраженным противовоспалительным действием.

- 1 ст. ложку высушенных листьев или цветков мать-и-мачехи полить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. При выпадении волос втирать в кожу головы за час до мытья.

- 1 ч. ложку плодов (5 г) софоры японской полить 1/2 ст. кипятка, настаивать 10 минут, отфильтровать. Втирать в кожу головы.

- Несколько вечеров подряд припудривать корни волос порошком, сделанным из растолченных семян петрушки.

- Маска: по 50 г коньяка и воды, 2 желтка хорошенько перемешайте, вотрите в кожу головы, равномерно нанесите на волосы. Через 20 минут смойте. Если волосы сухие, шампунь уже возможно не применять.

- Маска: 1 пакетик хны; 1 яйцо, если волосы нормальные; 1 несколько

взбитый белок, если волосы жирные; 1 яичный желток, если волосы сухие. Хорошенько перемешайте и нанесите на волосы от корней до кончиков. Через 20 минут смойте. Яйцо предохранит волосы от окрашивания.

- Маска: 100 г мякоти спелых груш (лучше мягких сортов), 1 яйцо, несколько капель лимонного сока и репейного масла. Разотрите мякоть груш с яйцом, добавьте лимонный сок и репейное масло. Нанесите на кожу головы, немного массируя, на 20 минут, после смойте последовательно прохладной и теплой водой.

- 3 ст. ложки мякоти любых фруктов или ягод, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка глицерина, если волосы нормальные или сухие, или 1 ст. ложка меда, если волосы жирные. Продукты смешайте и нанесите на волосы. Через 25 минут смойте.

- Маска: 100—150 г черного хлеба, немножко воды или отвара зелени, 1 яйцо. Хлеб разомните, смочив его водой или отваром зелени. Добавьте в кашицу яйцо. Вотрите в кожу, повяжите голову полиэтиленовой косынкой. Через 20 минут смойте и прополощите волосы хлебным настоем: срежьте с хлеба корки, залейте кипятком или кипящим отваром зелени, через час процедите.

- 2—3 ст. ложки майонеза, 1 зубчик чеснока. Майонез смешайте с растертым зубчиком чеснока, вотрите в кожу головы, через 2 часа смойте, ополосните отваром из зелени для вашего типа волос.

- 1—2 мелкие луковицы, 2—3 головки чеснока. Пропустите через мясорубку луковицы и чеснок. Нанесите смесь на кожу головы, одновременно втирая ее в корни волос. Через 10 минут оберните волосы полиэтиленом, утеплите махровым полотенцем. Через 2 часа дважды смойте ароматизированным шампунем и как следует прополощите прохладной водой.

- 100—150 г темного хлеба, немножко отвара зелени для жирных волос, 1 белок, горчица.

Разомните хлеб с отваром зелени, добавьте несколько взбитый белок и горчицу. Нанесите на голову, втирая в корни волос. Оставьте на 20 минут, обернув полиэтиленом. Смойте, ополосните хлебным наваром.

- По 1 ст. ложке свежайшего капустного сока, сока алоэ, касторового масла и меда. Хорошенько перемешайте продукты, вотрите в волосы и подержите на протяжении 10 минут. Вымойте голову и ополосните настоем ромашки с соком капусты, а позже чистой водой. Проводите данную процедуру в течение 3-х осенних месяцев 2 раза в неделю.

- 100—150 г черного хлеба, 1 яичный желток и 20 капель касторки. Приготовьте состав из хлеба, добавьте в кашицу яичный желток и касторку.

Смойте и ополосните хлебной смесью. Хлеб в данной смеси возможно заменить 1/2 ст. кислого молока, кефира, или сыворотки.

- 2 ст. ложки смальца и 1 ст. ложка сока чеснока. Продукты сметайте.

Вотрите в кожу головы, через 2 часа смойте шампунем, ополосните волосы отваром из зелени. Эта смесь отлично подлечит ваши волосы.

- Полевой хвощ и просо содействуют укреплению волос.

• 1 ст. ложку сухих листьев березы залейте 1,5 стаканами кипятка. Через 2 часа процедите, и втирайте в голову после мытья.

• По 2 ст. ложке корней и листьев крапивы, 1 л воды, по 1 ст. ложке яблочного уксуса и облепихового масла. Залейте зелень бурлящей водой, варите 30 минут, процедите. Добавьте яблочный уксус и облепиховое масло. Применяйте на ночь на протяжении 2-х недель.

• 1 ст. ложка меда, 2 ч. ложки камфарного масла, 1 ч. ложка лимонного сока. Продукты смешайте. Применяйте 3 раза в неделю, втирая в кожу головы на 15 минут перед мытьем.

• 1 ст. ложку шишек хмеля залейте стаканом кипятка, прокипятите полчаса. Потом охладите и втирайте в кожу головы.

• Смешайте коньяк, сок лука и отвар корней лопуха в пропорции 1:4:6. Смесью втирайте в кожу головы, потом обмотайте голову полотенцем на 2 часа, затем вымойте голову.

• Смешайте 1 банан, столовую ложку меда и 1 ч. ложку миндального масла. Нанесите на волосы, обмотайте голову пленкой и полотенцем. Смойте через полчаса теплой водой.

- Смажьте волосы соком жгучего перца, смойте через час.

- Смешайте оливковое масло и лимонный сок в одинаковых количествах.

Вотрите в корни, обмотайте голову полотенцем. Оставьте на ночь, утром помойте голову шампунем и прополощите отваром дубовой коры.

• Смешайте 1 ст. ложку касторового масла, 1 ст. ложку сока лука, 1 ст. ложку настойки календулы, 1 ст. ложку настойки стручкового перца, 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку коньяка, 1 желток. Нанесите маску на голову, обмотайте пленкой и полотенцем. Через час смойте.

• Смешайте 1 ст. ложку горчицы в порошке, 2 ст. ложки заваренного чая, 1 желток. Нанесите на полчаса, смойте водой.

• 2 ч. ложки измельченных листьев розмарина прокипятите 5 минут в 300 мл воды. Процедите и вотрите в кожу головы.

• Перекрутите 2 стручка горького перца, добавьте чеснок и стакан кипятка. Потом добавьте 15 г спирта. Через сутки процедите и вотрите в корни волос на ночь, утром смойте.

- Заварите шалфей, зверобой, крапиву, бессмертник (1:1:1:1).

Ополаскивайте волосы.

Для стимуляции роста волос

- Отвар из хмеля: 2 ст. ложки хмеля и 2 ст. ложки татарника заливают 1 л воды, кипятят 20 минут, затем процеживают и охлаждают.
- Смесь из трав (ромашка, липа, крапива) залить крутым кипятком. На 200 мл воды 1 ст. ложка ромашки, 1 ст. ложка липы, 1 ст. ложка крапивы. Через полчаса состав отцедить, добавить жидкие витамины А, В, Е (на масле) и покрошить в жидкость корки ржаного хлеба. Через 15 минут нанести массу на волосы и оставить под пленкой на 1,5 часа. Для удобства вокруг головы повяжите салфетку. Промойте большим количеством проточной воды.
- Иногда балуйте свои волосы, ополаскивая их охлажденной минерально-газированной водой: она хорошо тонизирует кожу головы и оказывает естественный микромассажный эффект, стимулируя кровообращение.
- 2 яичных желтка, 2 ст. ложки репейного масла, 1 ч. ложку настойки календулы. Наносить за 15 минут до мытья головы.
- 1 ч. ложка сока алоэ, 1 ст. ложка меда, 1 ч. ложка касторового масла. Наносить за 40 минут до мытья головы.
- Для быстрого роста, блеска и укрепления волос используют лопух, причем как целое растение. Листья и корни лопуха измельчают, отваривают и настаивают 30 минут. Горячим отваром мыть или полоскать волосы 10 минут.
- 50 г касторового (кукурузного, оливкового, репейного) масла смешать с несколькими каплями лимонного или 1 ч. ложкой березового сока и нагреть на паровой бане. Теплую смесь втереть в корни волос ватным тампоном или щеточкой. Затем покрыть голову полиэтиленовой косынкой и махровым полотенцем. Через 2 часа волосы помыть шампунем и сполоснуть раствором яблочного уксуса (1 ст. ложка уксуса на 1 л воды).
- 100 г кашицы из свежей петрушки заливают 1 ч. ложкой водки и 2 ч. ложками касторового масла, втирают в корни волос и держат под полиэтиленовой косынкой 1 час. Затем волосы моют водой с шампунем, ополаскивают настоем крапивы с уксусом (на 1 л настоя 1 ст. ложка уксуса).
- Равные количества кашицы репчатого лука и свежей свеклы смешивают в пропорции 1:1 с подогретым репейным маслом и втирают в корни волос. Через 40 минут волосы моют шампунем и ополаскивают настоем крапивы или ромашки.
- 100 мл водки, 50 г касторового масла смешивают с 1/2 стакана сока

репчатого лука, добавляют 7,5 г аскорбиновой кислоты. Смесь втирают в корни волос, держат под полиэтиленовой косынкой 30—40 минут, затем смывают водой с шампунем и ополаскивают настоем крапивы или ромашки.

- Разогреть простоквашу до теплого состояния (примерно 37 °С) и нанести на волосы. Покрыть голову целлофаном и повязать теплым платком. Через 20—30 минут волосы смазать простоквашей еще раз и кончиками пальцев массировать кожу головы в течение 3—5 минут. Затем несколько раз промыть волосы горячей водой без шампуня.

- 1 ч. ложку истолченных семян петрушки огородной залить 1 стаканом воды, настаивать 10 часов, процедить. Использовать при втирании в кожу головы при облысении.

- 10 г березового дегтя смешать с 20 г касторового масла и 10 г спирта. Смесь втирать за несколько часов до мытья головы при жирной коже, перхоти и зуде кожи головы.

- При усиленной работе сальных желез головы принимать настой корневищ с корнями пырея ползучего; приготовление настоя: нужно 3 ст. ложки сушеного, смолотого до состояния порошка сырья залить 1 л теплой кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде 10—12 часов, процедить; пить по полстакана настоя 4 раза в день; это средство хорошо очищает кровь, благотворно влияет на функциональное состояние кожи.

- Чтобы укрепить корни волос и оздоровить кожу головы, нужно раз в месяц, после мытья, ополаскивать голову «золотой» водой. Эта процедура сделает волосы шелковистыми, блестящими и избавит от перхоти.

- Втирание в кожу головы морковного сока предотвратит ломкость волос.

- Для укрепления волос полезно втирать в кожу головы сок дыни. Затем сполоснуть теплой водой.

- 200—250 г говяжьего мозга из костей прокипятить с небольшим количеством воды, процедить через сито. Полученную жидкость тщательно смешать с 1 ч. ложкой чистого спирта. Голову помассировать и смазать репейным или гвоздичным маслом, вымыть с дегтярным мылом. Еще раз сделать массаж, после чего втереть в кожу головы приготовленный состав. Полотенце намочить в горячей воде, отжать, покрыть им голову. Повторять это 5 раз по мере остывания полотенца. Затем завязать голову теплым на всю ночь. Утром еще раз сильно помассировать и через час вымыть. Применяется для укрепления корней волос и оздоровления кожи головы.

Для блеска волос

- 0,5 л теплой воды смешайте с соком одного лимона. Процедите полученную смесь. После мытья волос, ополосните их этой смесью. Потом еще раз прополощите волосы. Лимонная вода придает здоровый блеск волосам.
- Горстку высушенных ноготков, настурции и розмарина бросьте в 500 мл кипящей воды и варите 20 минут. Процедите и охладите. Этот отвар – чудесное средство для ополаскивания волос.
- Всыпьте в белое вино в равных пропорциях перетертые травы: ромашку, майоран и розмарин. 7 дней настаивайте. Перед применением растворите 2 ст. ложки приготовленной настойки в 200 мл теплой воды и ополаскивайте после мытья. Волосы приобретут блеск и будут хорошо расчесываться.
- Яблочный уксус. На вымытые волосы нанесите смесь из 250 мл яблочного уксуса и 1 л теплой воды. Через один час прополощите волосы.
- 3—4 ч. ложек натурального молотого кофе залейте 3—4 стаканами кипятка. На умеренном огне держите кофейную смесь примерно 7 минут. Охладите и процедите. Теперь смело используйте для ополаскивания темных волос после мытья.
- Полстакана свежих листьев шалфея заварите 500 мл кипятка. Охладите настой и после мытья головы ополосните темные волосы этим составом.
- Для светлых волос подойдет теплый ромашковый отвар или охлажденный настой липового цвета, которые используют в качестве ополаскивателя после мытья.
- По 1 ст. ложке чая и мяты на 1 л воды. Чай и мяту залейте кипятком, спустя 15 минут процедите и остудите. Ополаскивайте волосы полученным настоем. Это средство также делает волосы более блестящими.
- Положите в керамическую миску по 1 кофейной ложке (без горки) корицы и измельченного мускатного ореха. Измельчите в кофемолке овсяные хлопья (2 ст. ложки) в муку. Смешайте с корицей и мускатным орехом. Добавьте кипяченой теплой воды, чтобы получилась сметанообразная смесь. Еще раз все тщательно перемешайте. Смесь вотрите в кожу головы и смажьте волосы по всей длине, голову накройте полотенцем и держите маску полчаса. Вымойте волосы шампунем и ополосните подкисленной водой.
- Банан разомните, добавьте масло и йогурт; все перемешайте. Нанесите маску на слегка влажные волосы по всей длине. Расчешите волосы расческой с редкими зубьями. Наденьте полиэтиленовую косынку и сверху теплый платок. Оставьте на 25 минут, после сполосните теплой водой, вымойте голову шампунем и высушите естественным путем.
- Оставшуюся заварку от крепко заваренного чая поместите в керамическую посуду, добавьте 3 ст. ложки жирного кипяченого молока,

взбитый желток, 1 ч. ложку жидкого меда и все хорошо смешайте. Смажьте кожу головы, наденьте полиэтиленовый пакет и по верх укройте голову теплым платком. Через 50 минут вымойте волосы шампунем.

- Яйца – 2 шт., касторовое масло – 2 ст. ложки, уксус – 1 ч. ложка, глицерин – 1 ст. ложка. Во взбитые яйца добавьте глицерин, масло и уксус.

Массирующими движениями нанесите на чистые волосы смесь. Голову укутайте полиэтиленовым пакетом и полотенцем. Через полчаса смойте.

- Несколько ломтей арбуза измельчите до состояния кашицы и отцедите полстакана сока. Арбузной кашицей смажьте кожу головы, а также волосы и наденьте сверху полиэтиленовую косынку. Через полчаса смойте кашицу и вымойте голову шампунем. Процеженный сок арбуза добавьте в воду для ополаскивания и высушите естественным путем. Ваши волосы станут блестящими и шелковистыми.

- 100 г свежих ягод рябины, 1 стакан простокваши и 1 яйцо смешать, нанести на волосы смесь на 20 минут и смыть теплой водой. Маска придает объем и блеск.

- Яйцо, желатин в порошке – 1 ст. ложки, шампунь – 2 ст. ложки. Яйцо с желатином взбейте, добавьте к ним шампунь. Смажьте волосы и держите один час. Смойте водой.

- Шикарный блеск рыжим волосам придаст смесь в равных количествах свекольного и морковного сока. Чашку этой смеси нанести на волосы. После этого надеть шапочку для душа и прогреть голову феном несколько минут, затем еще минут 15 держать средство на волосах. После этого смыть средство теплой водой.

- Кожуру от 3—4 яблок залить 1 л воды, довести до кипения, затем остудить, процедить и ополаскивать волосы. Это вернет волосам блеск, мягкость и придаст объем.

- Великолепный каштановый оттенок и сияющий блеск способна придать волосам настойка из грецких орехов. Необходимо взять 50 мл воды, 75 мл оливкового масла, 25 г квасцов и 15 г размельченных грецких орехов. Смесь следует подержать на легком огне, охладить и смазывать ею волосы.

- Настой мелко нарезанных листьев подорожника: 2 ст. ложки листьев на 1 стакан кипятка. Ополаскивать волосы.

- Настой нарезанных цветков одуванчика: 2 ст. ложки на 1 стакан кипятка. Ополаскивать волосы.

- 2 ст. ложки мелко нарезанных листьев березы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15—20 минут, процедить. Настоем ополаскивать волосы после мытья головы. Курс 2—3 раза в неделю в течение месяца.

- Для блеска волос после мытья ополаскивают отваром петрушки: 50 г

зелени петрушки заливают 0,5 л воды, кипятят 15 минут, охлаждают, затем процеживают.

- Коже головы очень полезно ополаскивание волос подогретым светлым пивом, такая процедура при периодическом использовании также придаст здоровый блеск волосам.

- Ополаскиватель для смешанного типа волос: 1 часть ромашки, 1 часть тысячелистника, 1 часть чистотела, 1 часть шалфея. 1 ст. ложку смеси трав залить 0,5 л кипятка и настаивать примерно 30—40 минут. Затем остудить, процедить.

- Ополаскиватель для жирных волос. Приготовить настой из трав: 2 ст. ложки крапивы, 2 ст. ложки цветовой календулы, 1 ст. ложка коры дуба. Залить 1,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить и обильно прополоскать составом волосы над тазиком несколько раз. Обычной водой пользоваться после процедуры не нужно.

- Чтобы волосы посветлели и стали более блестящими, используют отвар, состоящий из смеси в равных количествах цветов ромашки, подсолнечника и барбариса.

- Взять 4 ст. ложки рома или коньяка и 1 яйцо, взбить до получения однородной массы, тщательно втереть ее в волосы, обернуть голову теплым полотенцем. Через 20—25 минут волосы промыть теплой водой. Они приобретут естественный блеск.

- Для улучшения вида волос рецепт для сауны (маску можно делать также в ванне): смешивают 1 яйцо, 2 ст. ложки касторового масла, 1 ч. ложку уксуса и 1 ч. ложку глицерина. Непрерывно взбивая, втирают в кожу головы. Накрывают голову шапочкой и теплым полотенцем, держат в течение часа, затем смывают. При этой маске главное, чтобы голове было тепло. Волосы после этой процедуры становятся густыми, блестящими, шелковистыми и лучше укладываются.

- Для восстановления структуры волос и придания блеска: возьмите 1 ч. ложку меда, 1 ч. ложку оливкового масла, 1 ч. ложку шампуня, сок 1 маленькой луковицы смешайте и нанесите на корни волос на 20—30 мин. Затем хорошо промойте кипяченой водой с шампунем и ополосните водой с добавлением уксуса.

- Для придания блеска волосам: смешайте 3 ст. ложки майонеза с растертым зубчиком чеснока и нанесите на чистые волосы на время нахождения в парилке (или в ванне), затем смойте шампунем. Для этой маски требуется тепло.

- После химической завивки: 1 ст. ложку касторового масла, 1 ст. ложку шампуня и 1 ч. ложку сока алоэ подогревают на водяной бане и втирают в

корни волос. Через 30 минут смывают шампунем и ополаскивают водой с уксусом или лимонным соком (1 ст. ложка на 1 л воды).

- После химической завивки: перед каждым мытьем головы необходимо делать маску из равных частей облепихового (шиповникового) и касторового масла, одного желтка и пяти капель витамина А. Смесь разогревают на водяной бане, добавляют несколько капель морковного сока и втирают в корни волос. Голову укутывают полиэтиленовой косынкой и махровым полотенцем. Через 1 час волосы моют шампунем и ополаскивают настоем трав (по 1 ст. ложке крапивы двудомной, хвоща полевого, листьев березы белой на 1/2 л воды) с 1 ст. ложкой 6%-го раствора виноградного или яблочного уксуса. В качестве дополнительных или замещающих компонентов в такую маску можно вводить витамины Е и Р. Облепиховое масло можно заменить репейным маслом с добавленными в него несколькими каплями витаминов А и Е.

- После химической завивки: сок одной луковицы и два – три зубка чеснока смешивают с 1 ст. ложкой меда, одним желтком и 1/2 стакана шампуня. Втирают в корни волос в течение 15 минут, затем смывают водой и ополаскивают кипяченой водой с содой или глицерином (1 ст. ложка на 1 л воды).

Борьба с перхотью

- Хорошим средством против перхоти является отвар травы черноголовки обыкновенной, приготовление отвара: 3 ст. ложки сушеной травы нужно залить 400 мл воды, варить при слабом кипении 10—12 минут, после чего настаивать.

- При мытье головы использовать крепкий отвар, который готовится из смеси корней лопуха большого и коры вербы белой (1:1); приготовление отвара: нужно 2 ст. ложки этого сухого сырья залить 200 мл воды и варить на слабом огне не более четверти часа, дать остыть, процедить.

- Сок алоэ или настойка давленных листьев на 40%-м спирте обладают бактерицидным действием и служат хорошим средством от перхоти и против выпадения волос.

- Один раз в день втирать в кожу волосистой части головы смесь растертой в порошок хинной корки – 10 г, спирта винного – 100 мл, масла касторового – 15—20 капель, масла розового – 2—3 капли.

- При жирной себорее (кожная болезнь, характеризующаяся воспалением сальных желез) полезно втирать 1 раз в неделю сок лимона.

- 1 ст. ложка хны на 0,5 стакана воды, прокипятить и теплой кашицей протереть кожу головы и волосы. Через 10—15 минут вымыть голову. Это лечение рекомендуют проводить раз в месяц.
- Желток яйца куриного, 1 ст. ложка масла репейного, 1 ст. ложка сока лука и 1 ст. ложка рома. Втереть в кожу головы, накрыть целлофаном и укутать, сделать компресс на 2 часа. Потом вымыть волосы любым шампунем. Запах лука исчезнет. Перхоть исчезнет через 1—2 приема.
- Косметический уксус (1 часть уксуса + 8 частей отвара крапивы) и разбавьте 6 ст. ложками горячей воды. Хорошо размешайте. Разделяя волосы на ряды расческой, по проборам ежедневно втирайте состав в кожу головы с помощью ватного тампона.
- Взбейте одно или два яйца (в зависимости от длины волос) со стаканом воды и хорошо смочите мокрые волосы. Для хорошего питания и бальзамирования волос оставьте на 5—7 минут, затем смойте. Волосы сполосните подкисленной водой (используйте сок одного лимона на стакан теплой воды).
- Размешать два желтка с 2 ст. ложками льняного масла. Добавьте в полученную смесь 2 ст. ложки рома. Равномерно нанесите на намоченные волосы, хорошо промассируйте кожу головы и оставьте состав на волосах на один час. Затем смойте теплой водой.
- 2 ст. ложки тысячелистника, 4 ст. ложки 3%-ного уксуса, 200 мл воды. Траву тысячелистника залить водой и кипятить в течение 15 минут, когда отвар остынет влить в него уксус. Полученный настой втереть в кожу головы с помощью ватного тампона, обернуть голову полиэтиленовой пленкой и укутать полотенцем. Применять не реже 1 раза в неделю в течение 1—2 месяцев.
- Смешать 2 ст. ложки касторового масла, 3 ст. ложки крепкой чайной заварки, 4 ст. ложки водки. Полученной жидкостью смочить корни волос, обернуть полиэтиленовой пленкой и укутать полотенцем. Выдержать 2—3 часа, смыть шампунем и обильно сполоснуть теплой водой. Процедуру повторять 3 раза в неделю до полного исчезновения перхоти. Маска поможет против жирной перхоти.
- 2 ст. ложки мелко нарезанных свежих листьев березы, 250 мл воды. Листья березы залить водой и нагревать на слабом огне в течение 30 минут. Когда отвар остынет, процедить его через марлю. Ополаскивать волосы после мытья головы. Проводить процедуру несколько раз в неделю.
- 2—3 листа алоэ, 250 мл спирта. Измельчить листья алоэ, залить их спиртом. Поставить в холодильник на 2 суток. Полученную настойку втереть в корни волос, обернуть полиэтиленовой пленкой и полотенцем, держать 30

минут. Обильно ополоснуть волосы теплой водой. При использовании перхоть пропадет через 4—5 применений.

Окрашивание волос

- Окрашивание хной. 25—50 г хны (в зависимости от длины волос) поместить в удобную фаянсовую или пластмассовую посуду и, понемногу добавляя горячую воду (90—100 °С), замешивать до получения однородной массы (кашицы). Слегка остывшую массу равномерно нанести кисточкой на предварительно вымытые и подсушенные полотенцем волосы и надеть утепляющий колпак. По истечении времени окрашивания, волосы хорошо промыть теплой водой. Использование мыла, шампуней для мытья головы рекомендуется через 3 дня после окрашивания.

- Окрашивание хной в сочетании с басмой. Если взять равные части хны и басмы, вы получите каштановый тон. Соотношение хны и басмы 1:2 даст более темный, почти черный цвет. Бронзового оттенка можно добиться, если смешать 2 части хны и 1 часть басмы.

Порошок хны и басмы заваривают горячей водой до консистенции кашицы и тщательно размешивают, чтобы не было комочков. Красивый оттенок получится, если вместо воды использовать настой натурального кофе. В теплом виде кашицу наносят на волосы, разделив их по проборам. Чтобы не окрасить кожу рук, предварительно наденьте латексные перчатки.

Перед нанесением смеси жирные волосы лучше вымыть с шампунем, сухие можно вымыть без шампуня после окрашивания. Кашицу из хны и басмы держат до 2 часов в зависимости от того, какой цвет хотят получить. Для окраски седых волос время следует увеличить до 3 часов.

- Осветление волос. Для светлых волос возьмите 100 г сухих цветков ромашки, для темных – 200. Заварите в 0,5 л кипятка и дайте прокипеть 5—10 минут на слабом огне. Настаивайте в закрытой посуде около часа, затем – процедите. Чуть влажные волосы (сразу после мытья головы) обильно смочите полученным настоем. Не вытирайте. Дайте волосам высохнуть. Смачивайте их так каждый день – недели две. До тех пор, пока не получите желаемого оттенка.

- 200 г ромашки, 100 г иранской хны, 400 г водки и 300 воды. Ромашку нужно настаивать неделю на водке. Хну развести горячей водой и оставить на 1,5 часа. Затем охлажденный раствор влить в непроцеженную ромашковую настойку и оставить еще на 2 недели. Готовую смесь процедить, отжав остатки. Смочите предварительно вымытые волосы полученной

смесью и оставьте на 40 минут.

- Красивый золотистый оттенок приобретают светлые волосы, если их ополаскивать настоем ромашки с глицерином: 100 г цветов аптечной ромашки заваривают 1/2 л кипятка, настаивают около часа, процеживают и добавляют 3 г глицерина.

- 10 г байхового чая, 50 г ромашки, 40 г иранской хны, 2 стакана водки и 1 стакан воды. Налейте в кастрюльку воду, разогрейте ее до температуры закипания. Положите в нужных количествах чай, ромашку, хну и прокипятите 5 минут. Затем остудите. Добавьте водку и настаивайте 2—3 дня. Процедите, остаток отожмите. Смочите предварительно вымытые волосы полученной смесью и оставьте на 40 минут.

- 150 г ромашки настаивайте 2 недели в 0,5 л водки. Затем процедите и добавьте 50 мл перекиси водорода. Смочите предварительно вымытые волосы полученной смесью и оставьте на 30—40 минут.

- Взять 100 г ромашки и залить 1,5 стаканами кипящей воды. Настаивать 40—60 минут, затем процедить. Добавить в настой 50 мл 30% перекиси водорода. Смочите предварительно вымытые волосы полученной смесью и оставьте на 40 минут.

- Если волосы окрашивать чешуей лука, они приобретают более яркий золотистый тон. Для этого шелуху 2—3 луковиц нужно прокипятить в 250 г воды в течение 25 минут, затем отвар процедить. Ежедневно с помощью ватного тампона смазывать настоем волосы до получения желаемого оттенка. При этом окрашиваются даже седые волосы. Для более интенсивного окрашивания эту процедуру следует проводить длительное время.

- Для подкрашивания светлых поседевших волос: 25 г шелухи лука заливают стаканом воды и кипятят 15 минут, процеживают, добавляют 10 г глицерина и ежедневно смазывают волосы.

- Окрашивание волос ивой белой. 10—20 г сухой коры ивы мелко расщепите и залейте стаканом кипятка. Под плотно закрытой крышкой прокипятите 30 минут на медленном огне. Затем процедите. Смачивайте волосы (не вытирая их полотенцем) 2—3 недели до получения желаемого золотистого цвета.

- Окрашивание волос липой. Липа поможет придать светлым волосам замечательный коричневый оттенок. Приготовьте отвар из веточек и листьев липы. Для этого 5 ст. ложек мелко нарезанных веточек и листьев растения отварите в 1,5 стакана воды до тех пор, пока не останется 1 стакан жидкости. Обильно смачивайте волосы ватным тампоном или кисточкой до появления нужного цвета.

- Краска для волос из грецкого ореха. Настойка из зеленой кожуры

способна придать русым и темно-русским волосам великолепный каштановый оттенок. Залейте 15 г измельченной кожуры 50 г воды, добавьте 25 г жженных квасцов и 75 г оливкового масла. Хорошенько размешайте и дайте настояться смеси на маленьком огне 15—20 минут. Прополощите вымытые волосы настойкой и дайте им высохнуть.

- Варить зеленую кожуру грецкого ореха 1 л воды (на маленьком огне) до тех пор, пока не останется 2/3 первоначального объема. Прополощите вымытые волосы настойкой и дайте им высохнуть.

- Залейте зеленую кожуру грецких орехов водой (1,5 л) и кипятите 3—4 часа до получения темно-бурой жидкости. Затем полученную смесь процедите и выпарите ее до образования густого экстракта. Добавьте к нему масла (в соотношении 1:2) и, помешивая, кипятите на слабом огне до выпаривания воды. Остудите и храните в прохладном месте. Полученной смесью смажьте волосы.

- Возьмите 2 ст. ложки сока, выжатого из зеленой кожуры грецких орехов, и смешайте со 100 мл спирта. Полученной смесью смажьте волосы. Особенно подойдет для жирных волос.

- Настойка: 50 г воды, 75 г сливочного масла, 25 г квасцов и 10—15 г измельченной зеленой скорлупы орехов. Можно кисточкой смазать волосы ореховой настойкой и оставить смесь на 40 минут, после чего тщательно промыть волосы теплой водой и ополоснуть их водой с добавлением уксуса (1 ст. ложка на 1 л теплой воды). Обычно этим средством с успехом пользуются при поседении волос.

- Зеленую кожуру грецких орехов хорошо измельчите с помощью мясорубки (или терки), разведите ее водой до консистенции кашицы и нанесите на волосы на 15—20 минут. Если вы работаете руками, лучше использовать латексные перчатки для защиты кожи рук.

- 150 г грецких орехов, 4 ст. ложки оливкового масла, 50 мл воды. Орехи измельчить, добавить оливковое масло, перемешать и залить водой. Довести до кипения, затем огонь убавить и продолжать нагревать на слабом огне 20 минут. Дождаться, когда красящий состав остынет и равномерно распределить по волосам, начиная с корней. Расчесать волосы сначала частым гребнем, затем редким. Голову покрывать не стоит. Спустя 20—30 минут промыть волосы большим количеством теплой воды.

- Для получения темно-каштанового цвета можно использовать настой из листьев или зеленой оболочки грецкого ореха. Интенсивность оттенка зависит от пропорций – чем больше воды, тем слабее цвет.

- Окрашивание волос помощью чайной заварки. Если регулярно смачивать русые и темно-русые волосы крепко заваренным настоем чая, то они

приобретут красновато-коричневый оттенок. Залейте 2—3 ст. ложки чая стаканом воды, доведите до кипения и на медленном огне прокипятите в течение 15—20 минут. Дайте настояться. Прополощите этим отваром волосы.

- Чтобы закрасить седину, приготовьте крепко заваренный чай (1 ч. ложку заварки настаивайте 40 минут под крышкой в 1/4 стакана кипятка и затем процедите). Смешайте с таким же по объему количеством порошка какао или растворимого кофе, тщательно размешайте и сразу же свежую смесь нанесите на волосы. Наденьте на голову целлофановую косметическую шапочку и закутайте махровым полотенцем. Через 1,5 часа нужно прополоскать волосы подкисленной водой.

- Заливайте 100 г крапивы на 1 л воды, сутки настаивайте. Получившийся настой вместе с травой втирайте в кожу головы. Не смывайте 2,5 часа, затем ополосните голову теплой водой без шампуня. Через 1,5 месяца ежедневных втираний увидите отрастающие у корней волосы практически без седины, темно-пепельного цвета.

Уход за ногтями

Принципы ухода за ногтями

Так как ногти обладают пористой структурой и легко впитывают вещества с поверхности ногтевой пластины, их следует регулярно питать, втирая различные масла, кремы и нанося укрепляющие составы.

Большую опасность представляет плохой уход за ногтями. 95 % всех микробов, находящихся на руках, скапливаются под ногтями. Поэтому очень важна гигиена рук.

Структура ногтей определяется наследственностью, но может меняться под воздействием внешних факторов (экология, неправильный уход, особенности работы).

Очень важно правильное питание. В рационе должны быть:

- витамин А – укрепляет ногти, содержится в печени, масле, зелени, помидорах, моркови;

- витамин Е – питает, является антиокислителем, содержится в растительном масле, в семени подсолнечника;

- витамины группы В необходимы для роста ногтей, содержатся в капусте,

дрожжах, яичном желтке, проросших зернах пшеницы;

– йод – улучшает рост ногтей, содержится в морской капусте, шпинате;

– кремний – влияет на эластичность и прочность ногтей, содержится в овощах;

– кальций – укрепляет ногти, придает им твердость, содержится в молочных продуктах;

– железо – необходимо для структуры и формы ногтевой пластины;

– сера – предотвращает воспалительные процессы, важна для образования ногтя, содержится в капусте, луке, огурцах.

Ноготь отрастает в среднем на 2 миллиметра в месяц, поэтому потребуется около полугода, чтобы отрастить ноготь от основания до конца.

Не стоит растить слишком длинные и острые ногти. Они неудобны при любой профессии. Но не нежно срезать или спиливать ногти слишком низко – это травмирует ногтевую пластинку. Лучше придать ногтям овальную форму.

Для ухода за ногтями необходимо раз в две недели делать маникюр. Не срезайте ножницами ногтевую кожу, достаточно регулярно отодвигать ее во время мытья рук.

Если ногти слоятся, то это первый признак нехватки витаминов А и D, кальция, железа, кремния. Так же причиной слоющихся ногтей можно назвать болезнь щитовидной железы, частый контакт ногтей с моющими средствами.

Белые пятна на ногтях появляются в результате повреждения ногтевой пластины при неправильном маникюре, или это последствия лака низкого качества, или их причиной являются некоторые заболевания в организме.

Причиной ломкости и сухости ногтей чаще всего считается нарушение защитного липидного слоя ногтевых пластин. Из-за чего влага не задерживается, и ногти теряют свою эластичность. Липидный слой ногтей разрушается от частого воздействия химических средств, косметика с содержанием формальдегида, ультрафиолетовые лучи.

Если ногти рельефные, причиной могут послужить заболевания внутренних органов или же просто весенний авитаминоз, сильный стресс или прием сильных лекарств.

Если ногти мягкие и тонкие, то это свидетельствует о недостатке витаминов, кальция, частый контакт ногтей с химическими веществами (в том числе моющих средств), пережитом стрессе, и о наследственности. Нужно употреблять больше продуктов с содержанием белка, кальция, витамина Е. Делать массаж пальцев у основания ногтей с оливковым или кунжутным маслом. Косметика для ногтей должна содержать кальций.

Укрепляющие средства для ногтей

- При очень тонких и ломких ногтях полезно несколько раз в течение дня протирать их смесью лимонного сока и витамина А (масляный раствор).
- Раз в неделю на 30 минут погружайте руки в подогретое растительное масло.
- Ванночка с морской солью для ногтей. Растворить 1 ст. ложку морской соли в стакане теплой воды. Держать ногти в таком солевом растворе 10 минут. Потом обсушить ногти салфеткой и смазать питательным кремом. Морскую соль можно заменить поваренной солью. В поваренной соли ногти держать 10 или 15 минут, потом обсушить салфеткой и смазать питательным кремом для ногтей и рук.
- Ванночка для ногтей «Масляная». Берем полстакана яблочного уксуса и полстакана растительного масла. Сначала подогреем растительное масло, потом добавим уксус. Хорошо перемешаем до получения однородной массы. Опустим кончики пальцев в ванночку, чтобы ногти полностью погрузились в эту смесь. Подержим 10 минут, и обсушим салфеткой.
- Ванночка против ломкости и расслаивания ногтей с апельсиновым соком и йодом. Для приготовления ванночки возьмем 1/3 стакана воды, 1/3 стакана апельсинового сока, 3 или 4 капли йода, 2 ч. ложки поваренной соли. Воду подогреем, растворим в ней соль, добавим йод и апельсиновый сок. Все перемешаем до получения однородной массы. Опустим кончики пальцев в ванночку, чтобы ногти оказались погруженные в полученный раствор. Держим 5 или 10 минут. После проведения процедуры нужно насухо вытрем ногти и руки, обильно смажем питательным кремом, уделяя внимание ногтям.
- Ванночка йодно-солевая. Подогреем стакан воды, растворим в нем 3 ст. ложки поваренной соли, потом добавим 1 ч. ложку 5%-ой настойки йода. Все хорошо перемешаем. Опустим кончики пальцев в горячую ванночку и держим 10 или 15 минут.
- Ванночка йодно-масляная. Возьмем 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан воды, 1 ч. ложку 5%-ой настойки йода. Растворим йод в воде. Добавим масло в раствор и полученную смесь нагреем на водяной бане. Смесь хорошо перемешаем до однородной массы. Опустим ногти в теплую ванночку и держим 10 или 15 минут.
- Ванночка из растительного масла и соли для гладкости ногтей. Берем 1/3 стакана растительного масла, немного подогреем на водяной бане и добавим соль. Смесь хорошо перемешаем. Опустим кончики пальцев в ванночку и держим 15 или 20 минут, потом наденем хлопчатобумажные перчатки и

оставим на 3 часа. После процедуры смоем остатки средства теплой водой.

- Возьмем пару капель йода, несколько капель лимонного сока, несколько столовых ложек оливкового масла и перемешаем. Опустим ногти в смесь и подержим минут 5 или 10. Смоем водой без мыла.

- Йод от расслоения ногтей. На ночь смажем ногти йодом. Он быстро впитывается, и если намазать вечером ногти, то утром они не будут желтыми.

- Йодная сетка от расслоения ногтей. На запястья рук сделаем йодную сетку, чтобы не слоились ногти.

- Возьмем стакан воды положим туда 1 ст. ложку поваренной крупной соли и капнем несколько капелек йода. Смачиваем в растворе ватку и втираем в ногти.

- Лимон для укрепления ногтей.отрежем от лимона 2 дольки, толщиной по 1 см. Воткнем в одну дольку лимона пальцы левой руки, а в другую дольку воткнем все пальцы правой руки.

- Кислые ягоды для ухода за ногтями и руками в домашних условиях. Берем такие ягоды, как: брусника, смородина, клюква, они полезны для укрепления ногтей. Смажем соком ягод кожу вокруг ногтей и ногти.

- Растительное масло с лимонным соком для укрепления ногтей. Нанесем на ногти смесь растительного масла с добавлением выжатого сока лимона или эфирного масла лимона. Наносим каждый день в течение 10 дней.

- Возьмем в аптеке витамин Е в капсулах и смазываем им ногти каждый день, вскроем капсулу помажем и вотрем во все ногти, через неделю эффект будет виден, а уже через месяц ногти будут, как сталь.

- На ногти накладываем маску из 1 ч. ложки любого крема и 1 ч. ложки красного перца, подержим 5 минут. Очень эффективно действует для хрупких и слоющихся ногтей.

- Растворим немного соли в лимонном соке, для этого выжмем несколько капелек лимона в ложечку, либо на блюдечко, перемешаем и нанесем на ногти на 20 минут.

- При появлении желтизны на ногтях (за исключением грибковых заболеваний) ее можно убрать, смазав их кусочком лимона, который не только осветлит ногти, но и укрепит их.

- Слабые ногти можно укреплять смородиновым, лимонным, клюквенным соком либо раствором столового уксуса.

Стимулирование роста ногтей

Способствует росту ногтей:

1. Благоприятными факторами, влияющими на ускорение роста ногтей, являются гормональные изменения. К ним можно отнести половое созревание, менструационный цикл, беременность и т. д.

2. Летний период, когда организм насыщается витаминами.

3. Работа, влияющая на стачивание ногтей, например, компьютерный или машинный набор текста.

4. Регулярный массаж пальцев рук, способствующий улучшению кровообращения.

- Средство с черной смородиной. Взять по 1 ст. ложке черной смородины и муки, 1/2 ложки сливок. Все компоненты как следует растолочь. Полученный крем для роста ногтей нанести на руки, надеть хлопчатобумажные перчатки и оставить на 2 часа. После остатки средства вытереть ватным диском.

- Средство из липового цвета и ромашки. Это домашнее средство для роста ногтей состоит из 2 ст. ложек измельченных цветков ромашки и 2 ст. ложек измельченного липового цвета. Еще понадобится 1/3 стакана оливкового масла (можно заменить любым растительным). На водяной бане разогреваем растительное масло, в него кладем измельченные ромашку и липу, кипятим смесь, тщательно перемешивая, на протяжении 15 минут. Полученной кашице необходимо остыть до температуры тела. Средство для роста ногтей наносим на 15 минут под хлопчатобумажные перчатки, после чего снимаем остатки ватой.

- Средство «Растительное». Лучшее средство для роста ногтей естественно должно быть на растительной основе. Возьмите по 1 ст. ложке измельченной мяты и цветов ромашки, 1/2 ч. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки пшеничной и 250 мл воды. Залейте кипятком ромашку и мяту, дайте настояться пару часов, после чего процедите, и, если необходимо, дополнительно остудите. В полученный настой добавляйте муку, при этом постоянно помешивайте: каша должна получиться однородной. Только после доведения средства до однородной консистенции, добавляйте растительное масло и снова тщательно перемешивайте. Нанесите это средство для роста ногтей на полчаса, остатки по истечении времени снимите ватным тампоном.

- Средство из одуванчика и крапивы. Возьмите по 1 ст. ложке творога, измельченных листьев одуванчика и крапивы. Воды понадобится 150 мл. Измельченные травы заливаем кипятком и настаиваем около 2 часов. После этого травяную кашу следует отжать и добавить в средство творог. Все составляющие тщательно перемешайте и наносите кашу на ногти. Длительность процедуры можно варьировать от 20 до 30 минут. Остаток

смеси снимается ватой.

- Ванночки с морской солью. Улучшить рост ногтей поможет 20 минутная ванночка со следующими ингредиентами: 1 ст. ложка морской соли и 250 мл теплой воды. По желанию можете добавить любое эфирное масло: капните пару капель масла на соль, а после растворите эту соль в воде.

- Мыльная ванночка. Понадобятся 1 ст. ложка соли, 1 стакан теплой воды, жидкое мыло или гель для душа. Сначала полностью растворите в воде мыло или гель, а после добавьте соль. Длительность процедуры составляет приблизительно 20 минут.

- Масляная ванночка. Оливковое масло для роста ногтей используют в разогретом виде, понадобится 1/2 стакана масла холодного отжима.

Правильным будет разогревать масло для роста ногтей на водяной бане.

Хорошо вотрите его и оставьте на 15 минут, после смойте теплой водой.

- Витаминная ванночка. Народное средство для роста ногтей, которое еще и «подкормит» ваши ногти витамином А, состоит из 1/4 стакана подсолнечного масла, 5 капель витамина А и 3 капель настойки йода. Все компоненты как следует перемешиваются и наносятся на ногти на 15 минут.

- Лимонная ванночка. Еще одно хорошее средство для роста ногтей – это лимонный сок. Возьмите любое растительное масло, предварительно разогрев его на водяной бане, добавьте несколько капель лимонного сока. Длительность процедуры 15 минут.

- Соляные ванночки для роста ногтей. Возьмите 1/3 стакана растительного масла и поваренную соль. Масло разогрейте на водяной бане и размешайте с солью, нанесите на руки на 20 минут, после чего наденьте хлопчатобумажные перчатки и оставайтесь в них еще в течение 3 часов. По окончании процедуры вымойте руки теплой водой.

- Минеральная ванночка. Ванночки для быстрого роста ногтей можно приготовить из свежей капусты, чайной заварки и минеральной воды. Возьмите 2 ст. ложки крепкой заварки и по 1/2 стакана свежего сока капусты и минеральной воды. Все составляющие хорошо перемешайте и используйте это средство для быстрого роста ногтей в течение 15 минут.

- Грейпфрутовая ванночка. Ванночку для быстрого роста ногтей и их укрепления можно приготовить из небольшого грейпфрута, который следует смешать с 1/4 стакана глицерина и таким же объемом раствора нашатырного спирта. Измельченную мякоть фрукта заливают нашатырным спиртом, туда же добавить глицерин, все перемешать. Эта процедура для роста ногтей длится 15 минут, по завершении вымойте руки.

- Глицериновый крем. Понадобятся 1 ч. ложка глицерина и 2 ч. ложки вина (любого красного), витамины: К – 15 капель, Е (масляный раствор) – 10

капель, салициловая кислота (2%-ый раствор) – 5 капель. Смешать салициловую кислоту и глицерин, затем добавить витамины и красное вино. Смешайте полученный состав. Это средство используется как маска для быстрого роста ногтей. Наносят ее на три часа.

- Крем витаминный. Крем для роста ногтей можно приготовить на основе 1 ст. ложки любого детского крема. Сюда необходимо добавить масляные растворы (по 15 капель каждого): витамин А, витамин D, витамин Е. Все компоненты тщательно растираются до образования однородной массы. Наносить его следует аналогично предыдущему средству – на 3 часа.

- Крем из ромашки и облепихи. Еще один крем, который используется в качестве маски для быстрого роста ногтей, изготавливается из 2 ст. ложек толченых (или измельченных) цветков ромашки и 70 г облепихового масла. Прокипятите ромашку и масло в течение 15 минут, как только снимете смесь с огня, тщательно перемешайте ее. На эту процедуру для роста ногтей потребуется три часа, после чего вы сможете снять остатки крема ватным тампоном.

- Крем из сока алоэ и ромашки. Средство для усиления роста ногтей готовится на основе какого-либо питательного крема, его понадобится 1 ст. ложка. Приготовленную основу добавляют 1 ст. ложку сока алоэ и 2 ст. ложки измельченной ромашки. Смазывайте ногтевую пластинку и расслабляйтесь в течение 3 часов. Это также своеобразная маска для роста ногтей.

- Масло для стимуляции роста ногтей: 1/2 ст. ложки миндального масла; 1 капля эфирного масла мирры; 2 капли эфирного масла лаванды; 1 капля эфирного масла мяты перечной. Смешать компоненты, хранить в стеклянной таре, в темном прохладном месте. Втирать небольшое количество смеси в ногти и кутикулу, массируя 30 секунд каждый ноготь. Для стимуляции роста ногтей использовать ежедневно. Миндальное масло в смеси с эфирными маслами питает и укрепляет кутикулу и ногтевую пластину, стимулирует быстрый рост ногтей, улучшает их внешний вид.

Борьба с грибком ногтей

Ногти являются кожными придатками. На микроскопическом уровне, ноготь гигроскопичен, то есть впитывает различные вещества. Нехватка в организме белка, железа, кальция, йода, магния и витаминов, особенно А, С, биотина и остальных витаминов группы В, приведет к тусклости, ломкости и неустойчивости ногтевой пластины. Стресс тоже является одним из

решающих факторов, который воздействует на состояние ногтей.

Использование едких веществ в домашнем хозяйстве также пагубно действует на ногти. Грибок поедает и разрушает всю структуру ногтевой пластины. Грибок заразен. Ногтевая пластина теряет прозрачность из-за расположившихся там грибков. Наличие грибка на ногтях – говорит о наличии его внутри, в кишечнике, и любые попытки отделаться от него только снаружи, заранее неудовлетворительны.

- При первых же признаках грибка надо сделать ванну из хозяйственного мыла в горячей воде. В этой мыльной воде парить ноги 20 минут. Когда ноги распарятся, почистить подошвы и пятки пемзой. Обязательно подстричь ногти. Вытереть ноги насухо, особенно между пальцев. Смазать березовым дегтем между пальцами, ногти, трещины на пальцах. Потом поставить ноги на бумагу или газету и посидеть так 1,5 часа. Затем вытереть их ваткой или бинтом, надеть х/б носки и в них ходить. Через 2 дня вымыть ноги холодной водой с хозяйственным мылом. Через 7 дней еще раз помыть ноги в теплой воде с хозяйственным мылом. Вытереть насухо и смазать березовым дегтем. Желательно и в обувь положить кусочек ватки с дегтем, чтобы убить все микробы. Через 2 недели грибок должен пройти.

- Нанести 3%-ый хлор, но только на ногтевую пластину, вокруг ногтя следует нанести защитный крем или вазелин. Наносить каждый вечер перед сном, а если процесс запущен, то желательно и по утрам. Наносится на все ногти, независимо от того поражены ли они грибком.

- Мазь из 30 г эвкалиптового масла, 10 г меда и 1 ч. ложки яблочного уксуса, выдержать 3 дня в холодильнике. Смазывать пораженные участки 1 раз в день, пока болезнь не отступит.

- Смесь 1 ч. ложки диметилфталата, сырого яйца, 1 ст. ложки 70%-го уксуса. Хранить эту смесь в холодильнике. Мазь следует наносить на проблемные места на ночь, обворачивая при этом полиэтиленовым пакетом и одевая носки. При тяжелой форме грибка держите маску круглосуточно в течение 4 дней. Не стоит пугаться если слезут старые ногти: таким образом освободится место для развития молодых и здоровых ногтей.

- Важной проблемой в процессе и после лечения грибка ногтей является и дезинфекция всего, с чем соприкасался грибок – обрабатываться должны полы, стены, инвентарь бань, душевых, ванных комнат, а также личные вещи: белье, обувь, предметы ухода за кожей и ногтями.

- Чтобы избежать заражения грибком ногтей в семье, достаточно соблюдать простые гигиенические правила и пользоваться только своей обувью. В местах общего пользования не следует ходить босиком.

- 5%-ым раствором йода народная медицина советует обрабатывать

пораженные грибок участки ногтей ежедневно, два раза в день. Через несколько дней после начала курса лечения в области поражения должно ощущаться легкое жжение.

- Прополис. Необходимо ежедневно делать тампоны на грибок с 20%-ой настойкой или экстрактом прополиса. Благодаря воздействию прополиса, больной ноготь отходит, а новый растет здоровым.
- Сделать компресс из пластины чайного гриба, обернуть целлофановым пакетом, закрепить повязку бинтом и надеть носки. Компресс оставляют на всю ночь, а утром обрабатывают поврежденные участки: их нужно вымыть теплой водой, удалить омертвевшие участки, смазать ногти йодом или экстрактом прополиса. Отметим, что лечение грибка ногтей таким народным средством, как чайный гриб, может вызывать довольно сильную боль, но зато позволяет достигать быстрого и стойкого выздоровления. На месте поражения вскоре вырастет здоровый, ровный ноготь. Всего понадобится провести три – пять процедур, в зависимости от степени поражения грибок.
- Сильнейшим противогрибковым эффектом обладает масло чайного дерева, тонким слоем смазывайте пораженные ногти и ступни после противогрибковых ванн. Ванны: на 3 л воды добавить 1 л яблочного уксуса и несколько крупинок марганцовки. Держать ноги в такой ванне 10 минут, затем тщательно вытереть. Делать процедуры ежедневно перед сном в течение недели.
- Листья рябины – эффективное народное средство лечения грибка ногтей. Для этого необходимо собрать свежие листья, интенсивно растереть, а затем сделать из них компресс, закрепив повязкой.
- Для ванн можно использовать такой сбор трав: 3 части коры дуба, 2 части вербены, 2 части плодов ежевики, 2 части цветков календулы, 2 части травы хвоща полевого. Залейте 3 ст. ложки этой смеси 1 стаканом воды, прокипятите в течение 15 минут, процедите. Длительность процедуры 20 минут.
- Нужно на ноготь (без лака) прикрепить кусочком лейкопластыря небольшой кусочек листика каланхоэ. Ноготь закрыть вместе с ногтевой лункой. Лейкопластырь с каланхоэ менять каждый день. Результат проявится очень скоро: лунка начнет розоветь, а затем начнет расти здоровый ноготь.
- Грибковые заболевания лечат спиртовой настойкой золотого уса, которую разбавляют водой 1:3 и два раза в день наносят на пораженные участки кожи. Настойка: 50 суставчиков растения на 0,5 л водки. Настоять 2 недели.
- Чтобы снять зуд, зачастую возникающий почти при всех грибковых заболеваниях, используют смесь из 100 г меда и 1 ст. ложки настоя золотого уса. Смесь наносят на марлю и прикладывают к зудящему месту.

- Мазь от грибка. В 250-граммовую банку положить 1 свежее куриное яйцо, залить уксусной эссенцией на 1,5 см выше уровня яйца. Настаивать в темном месте, пока полностью не растворится скорлупа. Пинцетом удалить пленку под скорлупой и добавить в смесь 1 ч. ложку растопленного сливочного масла, перемешать и на ночь наносить на пораженные места, пропарив их предварительно 15 минут. Поверх мази наложить целлофан и забинтовать до утра. Курс лечения – 5—6 дней.

- Если на ногтях появился грибок, нужно сжечь на противне кусок чистой резины. Собрать пепельную пудру, обильно нанести на ногти и забинтовать. Курс лечения – 3—4 сеанса.

- При межпальцевом грибке 2 ст. ложки мяты перечной и 1 ст. ложку крупной пищевой соли смешать и на ночь прибинтовать к проблемным местам.

- Сочетать прием ванн из морской соли 2 раза в неделю по 30—40 минут, а пораженные ногти при этом смазывать свежим соком чистотела 3 раза в день 3 месяца подряд.

- Берут 2 ст. ложки измельченных верхних частей сныти, заливают их 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой стеклянной или эмалированной посуде на водяной бане 15 минут. Остужают 45 минут, процеживают через 2—3 слоя марли. Отжимают и доливают кипяченой водой до исходного объема.

- При поражении грибком стоп 1 ст. ложку морковного сока смешать с 1 ст. ложкой 25%-ой уксусной эссенции и смазывать 2 раза в день больные места.

- Смешать в равных частях сок чеснока, 90-градусный спирт и дистиллированную воду, смазывать ногти утром и вечером.

- Натирать перед сном все ногти (не только больные) кашицей чеснока. Утром протирать ваткой, смоченной в уксусе.

- Включить в рацион чеснок, он будет бороться с грибком изнутри.

- Березовый щелок. Ежедневно держать ногу в березовом щелоке. Чтобы приготовить щелок, истопить печь березовыми дровами и, когда угольки перестанут блестеть, просеянную золу залить кипятком (из расчета 1:10) Перемешать, подождать, пока остынет, чтобы можно было терпеть, опустить ногу в щелок и держать 20 минут. Курс лечения три дня подряд.

Уход за ступнями

Смягчение кожи на пятках

- Ванночки: перемешиваем в тазу с горячей водой 1 стакан молока, такое же количество густого мыльного раствора и 3 столовых ложки поваренной соли. Далее опускаем в тазик пятки и держим не менее 30—40 минут. После этого очень медленно и аккуратно, используя мелкозернистую пемзу или специальную щеточку с жесткой щетиной, очищаем распаренный верхний слой кожи до той степени, пока это возможно. Обработанные участки кожи смазываем питательным кремом для ног.
- Для приготовления примочек нужно в эмалированной посуде 2 ст. ложки измельченного корня алтея залить 0,5 л воды комнатной температуры, закрыть крышкой, довести до кипения и дать постоять в течение 30 минут на водяной бане, периодически помешивая. Полученный отвар охладить до комнатной температуры, намочить в нем марлевые салфетки и приложить их к коже пяток на полчаса. Процедура повторяется 2 раза в день до достижения мягкости кожи пяток.
- Маска из яичного желтка, лимонного сока и картофельного крахмала. Ее готовят следующим образом: берется 1 яичный желток, 1 ч. ложка лимонного сока и 0,5 ч. ложки картофельного крахмала и тщательно перемешивается. Полученная смесь наносится на распаренную кожу пяток и выдерживается до образования корочки, после чего смывается теплой водой. Обработанное место смазывается увлажняющим кремом или эмульсией.
- Втирать в них после ванночек подогретое оливковое масло или мякоть оливок.
- Компресс из репчатого лука. Он изготавливается из половинок предварительно ошпаренной небольшой головки лука, которые прикладываются к пяткам после ванночек, накрываются полиэтиленовой пленкой, тщательно прибинтовываются к ступне и оставляются на ночь. Утром все хорошо смывается водой, кожа протирается пемзой и наносится слой жирного питательного крема. Не стоит отказываться от компресса из-за запаха.
- Теплые крахмальные ванночки, после которых даже в случае применения нежесткой щеточки быстро очищаются огрубевшие участки кожи и аппликации с кукурузным маслом или жирным кремом.
- Маска из кабачков. Шершавые пятки можно исправить с помощью мякоти из кабачков. Потрите на терке молодые овощи, положите кашицу на марлевую салфетку, прижмите к огрубевшей коже пяток на 30 минут. Промойте ноги теплой водой и нанесите любой питательный крем. Через несколько процедур вы получите гладкие пятки.

- Маска из абрикосов. Эта маска придаст вашей коже мягкость и шелковистость. Разомните вилкой спелые абрикосы, добавьте немного оливкового масла и слегка подогрейте на медленном огне. Полученную массу нанесите на кожу в теплом виде, накройте сверху пленкой и наденьте теплые носки. Через полчаса маску можно смыть водой и смазать ноги питательным кремом.

- Ванночки из вина. Отличное средство от трещин на пятках – ванночка из белого вина. Для профилактики огрубения кожи пяток ее нужно делать 1 раз в месяц. Подогрейте 200 мл белого вина, добавьте 1 ст. ложку порошка липового цвета, прокипятить несколько минут. Остудите смесь и перелейте в небольшую миску. Подержите в отваре пятки в течение 10 минут, затем разотрите пяточки мочалкой и снова подержите в вине 10 минут. Одна подобная процедура способна преобразить ваши ножки до неузнаваемости.

- Травяные примочки. Существует большое количество лекарственных трав, которые способны ухаживать за кожей ваших ног. Самые доступные из них – отвар из зеленого чая, мяты перечной, из васильков, ромашки, череды. Избавиться от трещин на пятках можно при помощи теплых травяных ванночек, примочек, горячих обертываний. После ванночки полезно сделать массаж кожи на пятках с использованием жирного крема.

- Ванночки из настоя трав. Когда ноги «горят» от усталости, помогает ванночка из настоя цветков черной бузины. Обычно при приготовлении ванн для ног берется: 100 г сухих измельченных трав или цветков, 1 л воды. Состав кипит на медленном огне 15 минут, затем настаивается 1 час, и его добавляют в таз с 5 л теплой воды.

- Отвар для ножных ванн можно приготовить из вереска обыкновенного, листьев голубики, черники, из ягод, листьев и кожуры граната.

- Устраняет неприятный запах от ног отвар из листьев, лепестков и плодов шиповника.

- От потливости помогает настой сухой ромашки: 2 ст. ложки на 1 л кипятка, отвар лапчатки прямостоячей – 2 ст. ложки резаного корневища на 1 л воды. Кипятят 20 минут, затем доводят до первоначального объема.

- Ежедневно на ночь нужно делать ванночки с содой.

- Для укрепления кожи ног желательно делать ванночки из настоя ромашки, льняного семени, хвои (2 ст. ложки на 1 л кипятка).

- 1—2 раза в неделю делать «маску» для ног из картофельных очисток и льняного семени. Для этого картофельные очистки надо тщательно вымыть, смешать со 100 г льняного семени, смешать с небольшим количеством воды и варить до получения кашицы. В теплую кашу опустить стопы ног и держать 20 минут. Затем смыть теплой водой и смазать кремом для ног.

- При образовании на коже ног малейших трещинок или потертостей делать ванны с календулой (1 ст. ложка на 1 л воды), зверобоем или крапивой (2 ст. ложки на 1 л воды).

- Бальзам для ног. Оливковое масло – 50 г, абрикосовое масло – 2 г, витамин А в масле – 5 г. Перед применением бальзама ноги должны принять содовую ванну из 1 ч. ложки соды на 3 л воды в течение 15—20 минут. Применяется бальзам наружно для смазывания пораженных участков кожи, для профилактики шпор, мозолей, трещин. Хорошо снимает усталость ног, тонизирует весь организм.

- Холодные солевые ванны: 1 ст. ложка каменной соли на 1 л холодной воды. В ванну опускаются обе ноги, даже если поражена только одна нога. Эта ванна снимает боль, жжение, делает мягкой кожу. Продолжительность – от 5 до 25 минут. Ванны делаются до полного выздоровления.

- На ночь нужно регулярно и обильно смазывать натоптыши касторовым маслом, смешанным с глицерином (1:1), накладывая льняную тряпочку.

Внутри принимать настой из лекарственных трав:

зверобой, календула, туя декоративная (1:1:1). 1 ст. ложку смеси залить 500 г кипятка и прокипятить 1 минуту. В течение 21 дня пить этот настой, как чай. Лечение продолжительное, но дает значительные результаты.

Удаление мозолей

- Регулярно прикладывать к мозолям разваренный в молоке чернослив.

- Запечь чеснок в духовке, смешать со свежим сливочным маслом и регулярно прикладывать это средство к мозолям – эффективно размягчает мозоли.

- Мелко натертый чеснок смешивают с растопленным нутряным салом и накладывают на мозоль с марлевой повязкой. Старинное средство.

- Делать на мозоль аппликации из свежего картофеля, стертого в кашу.

- Мозоли распарить, срезать верхний слой, разогреть прополис, приложить его к этим мозолям и зафиксировать бинтом или пластырем; не снимать повязку неделю. При необходимости процедуру повторить.

- Луковую шелуху сложить в сосуд, залить столовым уксусом так, чтобы шелуха покрылась полностью. Закрывать плотно, чтобы не выдыхалось, и оставить на 2 недели. Через 2 недели шелуху слегка высушить и положить на мозоль. Вокруг мозоли кожу намазать вазелином или каким-нибудь жиром, обмотать, утеплить ногу на ночь, утром снять компресс, распарить ногу и соскоблить мозоль. Если за один раз не получилось, повторите процедуру.

- Перед сном распарить ногу в горячей воде, затем вытереть досуха и

привязать к ней лимонную корку (можно оставить немного мякоти) и не снимать эту повязку 6—7 часов. Удобнее всего делать повязку на ночь.

- Прикладывать к мозолям свежую живицу любого хвойного дерева, фиксировать пластырем и держать сутки. При необходимости повторять.
- Следует хорошо распарить мозоль, затем наложить на нее повязку из свежего клея, собранного с дерева вишни, яблони, абрикоса, сливы.
- Накладывают на мозоли и трещины пяток кашицу из зеленых перьев лука.
- Свежие листья календулы лекарственной истолочь до кашицеобразного состояния и прикладывать эту кашицу к мозоли. Делать так несколько раз в день.
- Сухие мозоли смазывают млечным соком одуванчика.

Выведение токсинов из организма

Чтобы ежедневно выводить токсины из организма и препятствовать их накоплению, необходимо придерживаться следующих правил:

- ежедневно по 45 минут выполнять физические упражнения;
- принимать после упражнений, если возможно, контрастный душ (холодное – горячее – холодное) от 5 до 11 раз.
- делать попеременное укутывание мокрыми простынями, или попеременные ножные ванны.
- душ можно заменить любыми водными процедурами (баня, сауна, ванны для ног, гигиенические обтирания, обертывания);
- 1—2 раза в день, по 12—15 минут давать коже подышать свежим воздухом (чем больше, тем лучше);
- следить за ежедневной работой (дефекацией) кишечника (1—2 раза в день) и выделением мочи (не менее 1,5 л в сутки);
- соблюдать правила питания, которые обеспечат нам равновесие в обмене веществ:
 - не переедать;
 - исключить из пищи все вредное, неестественное (неорганическое): табак, алкоголь, рафинированные промышленные продукты, лекарства, любые стимуляторы;
 - выполнять принципы полноценного питания;
 - ежедневно пить простую хорошего качества воду или настой из листьев малины, черной смородины, шиповника (до 2,5—3 литров);
 - систематически соблюдать принципы очищения.

Принципы правильного питания, контрастные водные и воздушные ванны, оптимистический настрой способствуют содержанию организма в состоянии готовности и защиты от любых токсинов.

Борьба с целлюлитом

Целлюлит имеет виды: адипозный (мягкий), отечный (водянистый) и фиброзный целлюлит. Причины возникновения: гормональный и наследственный фактор, образ жизни, переедание или несбалансированное питание, отсутствие физической нагрузки.

Целлюлит – это аномальное скопление жиров в адипоцитах – жировых клетках гиподермы. Гипертрофия адипоцитов приводит к тому, что они сдавливают сосуды. В результате наблюдается локальная аккумуляция жиров, воды и токсинов, что вызывает образование целлюлитных бугорков. В то же время идет процесс распада волокон коллагена, их сеть становится более редкой, что ускоряет старение соединительной ткани. Все это и вызывает появление характерного «бугорчатого» вида при целлюлите, который называется «апельсиновой коркой».

Существует три типа целлюлита, каждый из которых соответствует определенной стадии его развития:

1. Адипозный (мягкий) целлюлит – рыхлый и безболезненный при пальпации. Он встречается на бедрах, ягодицах, на животе или на руках и вызывается слишком жирной пищей, а в целом – избыточной массой тела. На этой стадии адипоциты сближаются друг с другом, а периферические волокна коллагена становятся более плотными, но все еще остаются нормальными.

2. Отечный (водянистый) целлюлит на ощупь мягкий и затрагивает главным образом нижнюю половину тела. Часто сопровождается нарушениями кровообращения, ведь, сдавливая сосуды, уплотненные волокна коллагена вызывают задержку жидкости и токсинов и, таким образом, приводят к формированию отека.

3. Фиброзный целлюлит твердый на ощупь, слегка фиолетового оттенка и болезненный при пальпации. Он локализуется на бедрах, ягодицах, коленях. Представляет собой последнюю стадию целлюлита с образованием характерных бугорков, повреждением волокон коллагена и пережатием нервных пучков, что объясняет боль при пальпации.

Целлюлит затрагивает в основном женщин, хотя и мужчины не избежали этой участи. Помимо гормонального фактора, данное явление обусловлено

тем фактом, что у женщин жировые отложения (скопление адипоцитов) расположены вертикально, в то время как у мужчин – горизонтально. Вот почему эти скопления под мужской кожей менее заметны.

Более того, у мужчин и женщин по-разному распределяется жир. У женщин жировая масса более развита, особенно в области груди, бедер и ягодиц, и составляет 20—25 % от общей массы тела. У мужчин жировая масса – на более глубоком уровне, в целом ее объем не превышает 10—15 % веса тела.

Играет роль гормональный фактор. Ткани женского организма очень чувствительны к колебаниям гормонального фона. Поэтому на них влияют различные стадии половой жизни женщины, т. к. эстрогены стимулируют выработку подкожного жира и отвечают за задержку жидкости и натрия. Гормональные колебания, вызванные половым созреванием, приемом противозачаточных средств, беременностью или менопаузой, способствуют скоплению жировых клеток и, следовательно, образованию целлюлита.

Генетические факторы также влияют на число адипоцитов. Более того, процесс окисления жиров (липолиз) у каждого из нас запрограммирован генетически. Это означает, что при потреблении равного количества пищи некоторые люди сжигают больше жировых запасов, чем другие.

Самое главное – вести правильный образ жизни. Переедание (чрезмерное потребление калорий) или несбалансированное питание (избыток сахара и жиров) приводит к дисфункции метаболизма:

организм не в состоянии расщепить все продукты и накапливает их. Сидячий образ жизни также приводит к появлению жировых отложений, поскольку расход энергии ниже, чем общий энергетический вклад. Это явление вызывает ряд местных сосудистых проблем: межклеточный обмен нарушен, и ткани заполняются метаболическими отходами. С другой стороны, недостаток активности может быть причиной «лени» кишечника, что вызывает, в свою очередь, плохое выведение шлаков и токсинов. Стресс, переутомление также являются причиной возникновения целлюлита, потому что усталый организм вырабатывает кортизол, вызывающий задержку жидкости и отложений жиров.

В медицине целлюлит – это воспаление подкожной жировой клетчатки.

А в народе этим термином называют «апельсиновую корочку» на ягодицах и бедрах. Причинами возникновения считаются нарушение лимфодренажа (оттока лимфотической жидкости с проблемных зон) и жировые отложения, возникающие в результате особенностей женского организма (уровень женских половых гормонов).

Отличительные признаки целлюлита:

1. Поверхностные ткани на определенных участках тела рыхлые и тонкие,

при нажатии пальцами легко поддаются. Прощупываются плотные узелки. В коже на этих участках отмечается повышенная хрупкость капилляров, частые синяки. Это так называемый «мягкий целлюлит».

2. Поверхностные ткани, наоборот, плотные; кожа почти всегда сухая, сморщенная, если ущипнуть ее пальцами, кажется, что под кожей перекатываются дробинки. Это «твердый» целлюлит.

С целлюлитом бороться можно и нужно, но использовать все методы сразу: правильное питание, здоровый образ жизни, физическая нагрузка, вакуумный массаж с применением крема.

– Специальной диеты против целлюлита не существует. Действенное всего при избытке веса и очевидном целлюлите радикально перестроить питание: вместо мяса есть нежирную рыбу и птицу, готовить по возможности без соленых и сметанных соусов, есть побольше овощей и фруктов, продуктов из цельного зерна, пить нежирное молоко. Старайтесь есть понемногу 4—5 раз в день в одно и то же время. Пить больше воды. Это – простейший способ очистки организма от шлаков. В течение суток из организма удаляется 2 л воды и вместе с ней токсины. Важнейшую роль избавления от целлюлита играют овощи, особенно яркой окраски – помидоры, шпинат, красный перец. Овощи и салаты из них способствуют восстановлению пораженной целлюлитом ткани.

– Избавляйтесь от лишних килограммов. Начать лучше всего с правильного питания. Сбрасывать вес надо осторожно и очень медленно. Резкое снижение веса приводит к усугублению целлюлита.

– Ткани, затронутые целлюлитом, желателно массировать ежедневно, поскольку массаж возбуждает кровообращение и обмен веществ. Вполне подходящим может быть старинный способ сухого массажа щеткой или рукавицей. Многим женщинам нравятся электрические массажные приборы: с ними можно работать дольше и шансы на успех повышаются.

Рекомендуется применять такой прибор по 5—10 минут в день. Массаж хорош также для разминки мышц перед спортивной тренировкой.

– Прыжки от целлюлита: прыгать каждый день по 100 раз в день. Прыгать надо не высоко, обязательно расслабив мышцы ног и живота, при необходимости придерживать грудь.

– Телу человека нужна постоянная нагрузка, чтобы мышцы находились в тонусе. Для этого подходит совмещение фитнеса и танца, потому что в танце великолепно расслабляются все мышцы.

Чтобы увеличить результат, при занятиях фитнесом нужно пользоваться антицеллюлитным кремом и одевать на время занятия неопреновые шорты (не более чем на час).

Можно бороться с целлюлитом и в домашних условиях.

- Ванна с оливковым и апельсиновым маслом против целлюлита: развести в оливковом масле несколько капель апельсинового масла и все это вылить в ванну. Постепенно целлюлит уменьшится. В процессе приема ванны кожу будет пощипывать, и это хорошо.

- Домашняя кофейная маска для тела от целлюлита и жировых отложений: в кофейную гущу добавить голубую глину и немного воды, лучше минеральной. Массируя, нанести на слегка влажную кожу. Кофеин способствует распаду жира, а глина «вытягивает» избыток жидкости из подкожной ткани.

- Уксусные обертывания от целлюлита: яблочный уксус и вода разводятся 1:1. Можно добавить масло лимона, мяты или розмарина. На места, пораженные целлюлитом, наносится смесь, далее они оборачиваются полиэтиленовой пленкой. Желательно надеть какую-либо теплую одежду и по желанию – активно подвигаться или полежать под одеялом в течение 0,5—1 часа. Далее смесь смыть и использовать увлажняющий крем.

- Натуральные обертывания для тела от целлюлита и для упругости кожи: взять глину (голубую, белую), 3—4 капли апельсинового эфирного масла, 3 ст. ложки корицы, полиэтиленовую пленку в рулоне. Все ингредиенты хорошо перемешать, глину смешать с небольшим количеством теплой воды. Нанести на проблемные зоны и обернуть пленкой. Можно сверху пленки надеть плотные шорты, затем накрыться теплым одеялом и сидеть или лежать в течение 1 часа. Поначалу кожу немного щиплет, но потом все проходит, поскольку масло апельсина уже впиталось в кожу. Затем смыть под душем и нанести крем.

- Омолаживающее обертывание из морской капусты для бедер: 2 пачки сухой морской капусты залить на 1 час 2 л горячей воды (60—70 °С). Процедить морскую капусту. Массу нанести на бедра, обмотать полиэтиленом. Закутать бедра в теплые шарфы или платки и полежать в таком мумифицированном состоянии около часа.

- Обертывания из водорослей, глины и лимонного масла для тела: размолоть на кофемолке ламинарию, взять любую глину, но лучше черную, развести ее водой и добавить 2 ст. ложки молотых водорослей, добавить туда же еще 5 капель масла лимона, или апельсина. Все перемешать, нанести на тело, завернуться в пленку и лежать минут 40. Затем смыть.

- Массаж щеткой от целлюлита: выглядеть коже идеально поможет щетка с жесткой щетиной, всякий раз принимая душ, энергичными круговыми движениями пройдитесь ею по бедрам, ягодицам, спине. Ежедневно необходимо проделывать этот комплекс.

- Вакуумный массаж с медом от целлюлита: взять мед натуральный и пиалу (чашку, банку) для массажа. В ванне (в бане) хорошо распариться, потом взять в ладони мед и круговыми движениями втирать на проблемные участки тела. Взять пиалу и круговыми движениями прижимая к телу края делать вакуумный массаж. При нажатии, воздух из пиалы выталкивается, а тело туда слегка засасывается. Периодически «отрывать» пиалу от тела, и снова делать круговые движения. Процедуру проделывать минимум 2 раза в неделю. Регулировать продолжительность массажа в соответствии с индивидуальными особенностями. Если кожа сама не засасывается, нужно, прижав плотно пиалу, пропихнуть пальцем чуть больше кожи внутрь. И тогда она с легкостью присосется.
- Антицеллюлитная косметика улучшает микроциркуляцию, делает кожу упругой, а целлюлитные бугорки менее заметными.
- Чтобы полезные вещества наверняка попали в жировую подкожную клетчатку, антицеллюлитную косметику рекомендуется сочетать с обертываниями.

Автор: Юрий Константинов

Издательство: Центрполиграф

ISBN: 978-5-227-04271-2

Год: 2013

Страниц: 160