

ХОЗЯЙКА ВСЕЗНАЙКА

ИРИНА
ПИГУЛЕВСКАЯ

КОСМЕТИЧЕСКИЙ
САЛОН

НА ВАШЕЙ КУХНЕ

ВСЕ ДЛЯ МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ,
КОТОРЫЕ ЕСТЬ У КАЖДОЙ ХОЗЯЙКИ

Ирина Станиславовна Пигулевская
Косметический салон
на вашей кухне. Все для
молодости и красоты из
натуральных продуктов,
которые есть у каждой хозяйки
Серия «Хозяйка-всезнайка»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42858144

*Косметический салон на вашей кухне. Все для молодости и красоты
из натуральных продуктов, которые есть у каждой хозяйки:*

Центрполиграф; Москва; 2019

ISBN 978-5-227-08620-4

Аннотация

Хорошая косметика стоит дорого, и не каждая дама может себе её позволить... А быть красивыми хотят все, независимо от возраста и толщины кошелька! Что делать? Использовать подручные средства, ведь оказывается, на нашей кухне есть все для вашей молодости и красоты, просто откройте кухонный шкаф или холодильник и извлеките из него необходимое. Молоко сделает вашу кожу бархатной, как у царицы Клеопатры. Черные

сухари придадут вашим волосам объем, а уксус – блеск. Морковь работает лучше автозагара. Кофейная гуцца – великолепный скраб. А копеечные соль и сода вообще творят чудеса...

Содержание

Предисловие	6
Правила для красоты тела, волос и лица	9
Принципы ухода за лицом	9
Принципы ухода за волосами	11
Принципы ухода за ногтями	13
Борьба за здоровую кожу тела	15
Популярные продукты для косметических целей	20
Картофель	20
Капуста	30
Морковь	36
Молочные продукты	45
Конец ознакомительного фрагмента.	52

**Ирина Пигулевская
Косметический салон
на вашей кухне. Все
для молодости и
красоты из натуральных
продуктов, которые
есть у каждой хозяйки**

© Пигулевская И.С., 2019

© «Центрполиграф», 2019

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 щедроставляет свои ресурсы совершенно бескорыстно, и человек додумался, как сохранить здоровье и красоту всего лишь с помощью простых целебных трав, овощей, цветков. Многие из них постоянно присутствуют на кухне каждой хозяйки и могут быть использованы не только для приготовления блюд, но и в косметических целях. Они будут заведомо дешевле покупных и порой гораздо качественнее их.

Человеческому организму необходимы витамины, в том числе волосам – А, В₂, В₆, F, H.

На кожу и на весь организм в целом благотворно действуют витамины А, В, В₁₂, Е и F.

Большое значение имеет своевременная очистка организма и выведения токсических веществ. Чтобы ежедневно вы-

водить 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.

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

Правила для красоты тела, волос и лица

Принципы ухода за лицом

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.

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 более 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 В₆, фолиевой кислоты); беспокойство, неожиданный испуг, стресс; общее ослабление организма, вызываемое перенесенными болезнями (анемия, грипп, хронические простуды с высокой температурой); наследственный фактор.

К внутренним факторам в первую очередь относятся питание и состояние пищеварительной системы организма. Правильное сбалансированное питание – залог хорошего состояния волосяного покрова головы.

Основные требования к пище с точки зрения потребностей красоты волос 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).

– Волосы не любят пикантные продукты с острыми приправами (черный и красный перец, хрен, горчица).

– Волосы не любят алкоголь и кофе.

– Волосам требуются витамины, получаемые организмом с пищей или при приеме фармакологических препаратов.

Необходимы витамины: А, группы В, С, Д, Е и К.

Принципы ухода за ногтями

Красивые руки – это прежде всего ухоженные ногти. 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.

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.

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.

Борьба за здоровую кожу тела

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 нор-

мальную 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.

Старение кожи невозможно предотвратить, это закономерный физиологический процесс. Но его можно замедлить и сделать не таким резким.

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 кислого молока.

– Минимум восемь часов сна – залог женской красоты.

– По мнению многих эзотериков, купание в открытых водоемах является источником молодости.

– Не стоит злоупотреблять отбеливающими и отшелушивающими косметическими средствами, которые преждевременно старят кожу.

– 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 ещё чётко. 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 кис-

лотой.

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

Эпидермис 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 осуществляться с помощью косметических средств, повышающих активность кожи и обладающих подтягивающим эффектом.

Кожа после 50 лет

Внешние изменения кожи:

- мешки под глазами;
- синие пятна вокруг глаз;
- лоб покрывается морщинами;
- между бровей пролегают морщины;
- 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 ретином, масло авокадо, экстракт листьев белого чая, витамин Е, масло жожоба, гидроранс, аллантоин, Д-пантенол, липосомы с аминокислотами, витаминами А и другие 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 её состоянии. После 50 лет основной принцип ухода за кожей – здоровый образ жизни.

Популярные продукты для косметических целей

Картофель

Наиболее полезен картофель с июля по февраль. Затем клубни начинают выделять соланин – чрезвычайно вредное вещество. Но и в остальное время, выбирая картошку, убедитесь, что она без нитратов и болезней. Не принесёт пользы и ГМО. Понять какой продукт стоит покупать не так сложно. На его поверхности не должно быть чёрных точек, кожура его не должна быть зелёной, а в срезе не должно быть пустот и черноты (свидетельства раковых заболеваний «мутанта»).

Кашица, полученная из свежих клубней картофеля, используется наружно в косметических целях для поддержания здоровья кожи, а также в виде аппликаций (компрессов) при ожогах, трофических язвах, дерматитах, экземе, грибковых поражениях кожи. Сменять компрессы рекомендуется каждые 3–4 часа, при этом готовить средство необходимо непосредственно перед проведением процедуры.

«Картофельная водичка». 1 кг картофеля тщательно вымыть и удалить все глазки (кожуру не очищать). Залить картофель водой (6 л), довести до кипения, затем уменьшить

огонь до минимума и варить 4 часа. По окончании варки немного подсолить воду и размять картофель – должно получиться очень жидкое пюре. После охлаждения и отстаивания картофельная масса осядет на дно. Прозрачный водный слой – это и есть косметическая «картофельная водичка». Хранить «водичку» необходимо в холодном месте. Она применяется для компрессов при проблемной коже лица, для полоскания волос, ванночек для ступней.

- Для кожи лица. Протирать кожу срезом сырого клубня. При аллергических пятнах, лопнувших сосудах и послеожоговых следах выравнивает структуру и цвет кожи, а также заметно освежит лицо и снимет следы усталости. Наряду с этим такая регулярная обработка кожи поможет разгладить неглубокие морщины.

- Очищение кожи лица. 1 кг неочищенного картофеля, 1 головка репчатого лука. 1 головка лука-порея или 5–6 морковин, полпучка петрушки или ее корней, полпучка листьев сельдерея или его корней.

Картофель тщательно моют щеткой и нарезают на тонкие кусочки вместе с кожурой. Овощи складывают в кастрюлю, заливают 3 л воды и варят на маленьком огне в течение 1 ч. Бульон процеживают и пьют по 2–3 л в день. Дополнительно необходимо съесть по 8–10 небольших зубчиков чеснока с кусочками яблока (чтобы смягчить остроту) 2–3 раза в день.

Во время этой очистительной диеты полезно делать по утрам очистительную клизму.

- От дряблости кожи лица. 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.

- Для здоровья кожи лица. Раздражение кожи снимают компрессы из сока свежего картофеля, настоя ромашки, петрушки, или сока алоэ (столетника).

- От морщин. Маска из картофельного пюре, смешанного с разваренной фасолью. При ранних морщинах шеи рекомендуется к 2 ст. ложкам мягкого теплого картофельного пюре добавить 1 ч. ложку жидкого меда, быстро перемешать. Наложить на кусок ткани и обернуть ею шею. Прикрыть вощеной бумагой и забинтовать или перевязать косынкой. Такой компресс держать не менее 30–40 минут, затем смыть водой комнатной температуры. Компресс можно применять 2–3 раза в неделю.

- От морщин. Крупный клубень сварить в кожуре, очистить и размять. В теплое картофельное пюре добавить 1 столовую ложку теплого молока. Полученную массу разогреть на водяной бане. Горячую массу тонким слоем нанести на

лицо, накрыть плотной салфеткой или полотенцем и оставить на 15–20 минут. После процедуры, если кожа сухая, аккуратно снять маску льняной салфеткой, смоченной горячим (40–45 °С) молоком, если жирная – прохладной кипяченой водой. Нанести питательный крем, который соответствует типу кожи. После такой картофельной маски кожа становится упругой, гладкой, нежной, исчезают морщинки.

- От морщин. К пюре добавить 1 желток и 1 ст. ложку молока. Маску наносят на лицо и шею и затем смывают настоем мяты и цветков липы, взятых в равных частях.

- От морщин. Натереть сырой картофель, смешать его в равных частях с пшеничной мукой и молоком и нанести на кожу лица и шеи. Этой маской пользуются многие американские актрисы, стремящиеся избежать даже мелких признаков увядания кожи.

- От морщин. Размешать 1 ч. ложку клюквенного сока и 1 ч. ложку картофельной муки в белке куриного яйца. Смесь наложить на 15–20 минут, смыть теплой водой.

- Для осветления веснушек. 2 ст. ложки 3–6 %-го раствора перекиси водорода смешать с 1 ч. ложкой картофельной муки и полученную кашу размазать по лицу. После того как она высохнет, нужно смыть ее водой, подкисленной ли-

монным или смородиновым соком (1 ч. ложка сока на стакан воды). Эта маска хорошо действует при жирной коже.

- Отморожения. Отжать сок из клубней картофеля, смочить соком салфетку и по несколько раз в день прикладывать к отмороженным местам.

- Отморожения. Несколько раз в день делать компрессы на участок отморожения из теплого картофельного отвара. Менять компрессы через каждые 15–20 минут.

- Для проблемной кожи лица. 0,5 стакана свежеприготовленной кашицы сырого картофеля смешать с 1 ч. ложкой меда. Применять в виде повязок при угрях, экземах.

- Для проблемной кожи лица. Мякоть тертого сырого картофеля, чуть отжав и завернув в хлопчатобумажную ткань, прикладывать к пораженному экземой месту. Проводить эту процедуру по несколько раз в день и на ночь, сочетая приемы и компрессы с приемом сырого картофеля внутрь.

- Для проблемной кожи лица. Места поражения несколько раз в день смачивать соком свежего картофеля или накладывать повязки, смоченные в этом соке. Хорошо такую процедуру совмещать с питьем сока картофеля, беря из порции часть сока для аппликации на пораженные экземой участки.

- Для проблемной кожи лица. Использовать сок сырого картофеля с медом для лечения экземы, что многократно усиливает эффект лечения. Тщательно обмыв и очистив сырой картофель, натереть его на мелкой терке. К 0,5 стакана полученной кашицы добавить 1 ч. ложку меда и перемешать. Полученную смесь положить на кусок бинта или марлевую салфетку и приложить к пораженному участку кожи. Слой кашицы на марле должен быть не менее 1 см. Салфетку с кашецей надо зафиксировать бинтом и держать не менее 2 часов. Смесь следует снимать вместе с салфеткой, а просочившуюся через марлю часть осторожно снять шпателем, тупой стороной ножа. Хорошо добавочно на ночь на пораженную поверхность наложить повязку с прополисной мазью, а днем вновь повторить аппликации из картофеля и меда.

- Для проблемной кожи лица. 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.

- Для жирной кожи. 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.

- Для проблемной кожи лица. 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.

- Для проблемной кожи лица. 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.

- Для проблемной кожи лица. 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.

- Для проблемной кожи лица. 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.

- Для проблемной кожи лица. 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.

- 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.

- Для жирной кожи лица. Сырой очищенный картофель натереть, добавить щепотку соли, половину взбитого яичного белка, 1 ч. ложку толочка. Вымешанную смесь нанести на лицо на 20 минут, смыть водой комнатной температуры и протереть лицо лосьоном, предназначенным для жирной кожи.

- Смягчение и увлажнение кожи рук. Руки смягчает картофельный отвар. Перед сном полезны 10–15-минутные ванночки из отцеженного картофельного отвара.

- Смягчение и увлажнение кожи рук. Шершавую и грубую

кожу рук хорошо смягчает свежесваренный картофель, растертый с молоком до кашицеобразного состояния. Смесь положить на салфетку и обмотать руки. Когда смесь остынет, смените ее.

- Смягчение и увлажнение кожи рук. Руки смягчает и картофельный отвар. Перед сном полезны 10–15-минутные ванночки из отцеженного картофельного отвара.

- Смягчение и увлажнение кожи рук. 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.

- Для здоровья кожи лица. Прикладывать к пораженным участкам кожи свежую мякоть картофеля или тампоны, смоченные свежим картофельным соком. Держать 15–20 минут, повторять 3–4 раза в день.

- От выпадения волос. 3 ст. ложки мякоти любых фруктов или ягод, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка гли-

церины, если волосы нормальные или сухие, или 1 ст. ложка меда, если волосы жирные. Продукты смешайте и нанесите на волосы. Через 25 минут смойте.

- От выпадения волос. 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.

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

- Уход за ступнями. 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.

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

Капуста

Капуста относится к числу самых доступных овощей в любое время года. Ее культивируют практически во всем мире, а особой популярностью овощ пользуется в умеренных широтах, так как самыми полезными и натуральными продуктами для человека есть те, которые растут на той территории, где он обитает.

У капусты есть свойство делать кожу идеально ровной, гладкой, бархатной и возвращать ей эластичность и упругость. Также маски из капусты обладают отбеливающим эффектом, подходят любому типу кожи, а еще подтягивают обвисшую кожу, уменьшают глубокие морщинки, а мелкие вообще убирают, тем самым омолаживая весь кожный покров.

Витамин А. Этот витамин способен увеличивать скорость регенерации клеток. Витамин С имеет ранозаживляющие и омолаживающее воздействие на кожу, из-за чего он и является превосходным средством в борьбе со старением кожи. Витамин В₉ дает надежную защиту коже от излишнего ультрафиолетового излучения, слишком низких температур (обмороживание), значительно уменьшают выработку подкожного сала, что влияет на появление прыщей. Витамин D придает коже сияние и здоровый вид, убирает пигментные пятна. Витамин К предотвращает отеки, избавляет от пигментации. Холин (В₄) в клетках эпидермиса нормализу-

ет жировой обмен. Калий регулирует увлажненность кожного покрова на лице. Органические кислоты способствуют замедлению преждевременного старения кожи, предотвращают появление новых морщин и пятен.

Свежая капуста. Такую капусту лучше использовать обладательницам сухого типа кожи, так как она обладает увлажняющим эффектом, а еще хорошо справляется с шелушением кожи.

Квашеная капуста. Такой вид капусты лучше подходит тем, у кого часто возникает жирный блеск на лице, благодаря слишком быстрой работе сальных желез. Маска из квашеной капусты не только убирает жирный блеск, но и являет собой природное лекарство от угревой сыпи, черных точек и пигментных пятен.

- От жира на коже лица. Капустно-огуречная настойка. Натрите на терке капусту и огурцы – 4/5 объема. Долейте 1/5 объема водки. Настаивать нужно 10 дней, потом процедить настойку и протирать лицо каждый вечер.

- Настой для чувствительной кожи. Для настоя потребуются: по 1 ст. ложке сухих лепестков розы, шалфея, ромашки, мяты, измельченной зелени петрушки, подорожника, алоэ и измельченных листиков капусты. Все компоненты смешайте и поместите в стеклянный сосуд с плотной крышкой. 1 ст. ложку получившейся смеси залейте 1 стаканом кипятка и на-

стаивайте в теплом месте около двух часов. Затем процедите настой и протирайте кожу лица и шеи утром и вечером вместо умывания.

- Настой для жирной кожи. 2 ст. ложки овсяных хлопьев залейте стаканом воды, прокипятите, добавьте 1 ч. ложку соли и дайте остыть. Умывайте полученным отваром лицо и споласкивайте его следующей настойкой: возьмите кожуру кислых яблок, лимонные корки и два листика белокочанной капусты. Все мелко нарежьте и залейте теплой водой. Настаивайте в течение двух часов. Особенно хорошо пользоваться этим средством при наличии на коже небольших угрей.

- Настой для увядающей кожи. Возьмите по 1 ст. ложке измельченных листьев белокочанной капусты, зелени укропа и липового цвета. Залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте 2 часа. Затем настой следует процедить и использовать для протирания лица и шеи перед сном.

- Отвар для обветренной кожи. Для тонкой и склонной к покраснению кожи будет очень полезен отвар из капусты и трав. Возьмите 1 ст. ложку смеси из петрушки, ромашки, подорожника и мяты, залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте один час. Затем получившийся отвар следует процедить и отжать остатки. В процеженный отвар добавьте 1 ст. ложку свежего капустного сока и делайте компрессы. После

компресса кожу нужно смазать кремом или теплым растительным маслом.

- Для очищения кожи лица. Для настоя потребуется: 1 ст. ложку мальвы, липового цвета, меда и мелко нарезанных листьев капусты. Все компоненты залейте стаканом воды и кипятите с закрытой крышкой в течение 10 минут, смесь должна настояться еще 10 минут. Затем ее следует процедить и перелить в стеклянный сосуд. Применяйте настойку после того, как снимете грим и умоеетесь. Ватку смочите в настойке, слегка отожмите и протирайте лицо и шею перед сном.

- Для кожи склонной к сухости. В 0,5 л молоке варим капустные листья, по истечению 5–7 минут вынимаем их из молока. По истечению нескольких минут, когда листики слегка остынут, выкладываем их на лицо и зону декольте, примерно минут на 20. Такого типа маска способна тонизировать кожу и останавливать возрастные изменения кожи, которые возникают у всех людей.

- Для шелушащейся кожи. Для этой маски необходимо сварить листья капусты в молоке, пока они не станут мягкими, затем измельчить их как можно мельче. В полученную капустную кашу выбить одно сырое яйцо и положить 1 ст. ложку растительного масла. Как и все маски, необходимо нанести на 20 минут и смыть теплой водой.

- Увлажняющая маска. Мелко нарезать капусту, отжать до появления сока, положить в эту кашу 1 ч. ложку меда и столько же дрожжей, затем добавить 2 ст. ложки яблочного сока. Маску нанести на чистое лицо, держать 20–25 минут и смыть чистой водой.

- Против воспалительных процессов. Необходимо 80 мл яблочного сока смешать с 150 мл квашеной капусты и добавить 1 ст. ложку миндального масла. Все ингредиенты хорошенько смешать и нанести на предварительно очищенную кожу лица, через 20 минут смыть прохладной водой.

- Отбеливающая и омолаживающая маска. Листья свежей капусты необходимо в течение 10 минут раскатывать скалкой на разделочной доске, затем положить их на лицо. Поменять такие листики необходимо два раза через каждые 10 минут в течение получаса. Такую маску разрешается делать каждый день, она только будет улучшать состояние кожи лица.

- Для снятия жирного блеска с лица. Необходимо смешать 2 ст. ложки сока квашеной капусты, 1 ст. ложкой пшеничной муки и один яичный белок. Нанесите эту кашку на 20 минут на лицо, потом смыть теплой водой, а через 15 минут протереть лицо соком свежей капусты.

- От прыщей. Несколько листьев капусты тщательно измельчить, добавить 1 ч. ложку 5 %-ой перекиси водорода и сок половинки среднего лимона. Хорошо перемешав, добавить 1 ч. ложку сока калины. Готовую маску выкладываем на 5–7 минут на лицо, затем смыть чистой прохладной водой.

- От морщин. Необходимо хорошенько измельчить морскую капусту, чтобы получилось 2 ст. ложки с горкой, потом добавить 3 ч. ложки средней жирности творога и 2 ст. ложки меда. Полученную кашу нанести на 20 минут на лицо, потом тщательно смыть теплой водой.

- Отвар от потливости рук и ног. Столовую ложку измельченной дубовой коры залейте небольшим количеством воды и поставьте на огонь на 10–15 минут. Потом, когда отвар остынет, добавьте в него столовую ложку капустного сока, слейте жидкость в стакан и отожмите туда остатки. Соедините получившийся отвар с 1 ст. водки и 1/2 ст. столового уксуса. Этот отвар используйте как ванночки для рук и ног.

Морковь

Поскольку в моркови очень много витаминов, минеральных веществ и прочих полезных вещей, то неудивительно, что она оказывает благотворное влияние не только как продукт питания, но и снаружи – на кожу и волосы. Морковь издавна используется в косметике. При сухой и вялой коже морковный сок используют наружно, для питательных масок. Морковный сок, к которому добавляют несколько капель лимонного сока, применяют при отбеливании кожи лица и против веснушек. А при втирании морковного сока в смеси с лимонным в кожу головы волосы лучше растут и приобретают красивый блеск.

Морковь обладает мощными очищающими качествами, что чрезвычайно эффективно для лечения прыщей, кожных воспалений. Кроме того, морковь является полезной для борьбы с неровным цветом кожи из-за ее обесцвечивания. Витамины А наряду с другими полезными веществами эффективно питает и увлажняет кожу. Каротин обеспечивает кожу необходимой влагой и обладает омолаживающим эффектом. Витамин А смягчает кожу, тонизирует ее и успокаивает, предотвращает от ранних морщин. Витамины группы В служат защитным свойством от ультрафиолетовых лучей, которые старят кожу, предотвращают от трещинок. Витамин РР тонизирует кожу, выравнивает цвет лица, делая его

натуральным. Витамин С помогает выработке необходимого коллагена, способствует быстрому заживлению трещинок и ожогов, восстанавливает кожу при обморожении. Витамин К успешно борется с некрасивой пигментацией. Калий поддерживает водный баланс в коже, не давая ей пересыхать и трескаться. Витамин Е предотвращает от преждевременного старения, способствует разглаживанию мелких морщин, омолаживает увядшую кожу. Магний, фтор, цинк, железо, медь, йод содержатся в небольшом количестве, но также благотворно влияют на все подкожные обменные процессы.

- При воспалении кожи лица. Натрите морковь на мелкой терке и прикладывайте ее к воспаленным участкам кожи на 10–15 минут.

- Для эластичности кожи. 2 ст. ложки сока моркови; 4 шт. листьев герани; 1 ч. ложка сока лимона; 1 ст. ложка оливкового масла.

Способ приготовления: свежие листья герани измельчить в ступке, соединить их с соком моркови и оливковым маслом. Маску нанести на 15 минут и смыть сывороткой эту смесь с лица.

- При сухой шелушащейся коже. 1 ч. ложку сливок смешать с 1 ч. ложкой морковного сока. Маску наложить тонким слоем и через 10 минут снять с помощью настоя мяты.

- При сухой шелушащейся коже. 1 ч. ложку свежего творога растереть с 1 ч. ложкой морковного сока и 1 ч. ложкой свежих сливок. Нанести на 20 минут, смыть водой комнатной температуры.
- Для сухой кожи. Отварить и размять 2–3 большие моркови, смешать с медом. Нанести на 20 минут, смыть водой комнатной температуры.
- Для сухой кожи. Чайную ложку морковного сока или натертую морковь смешать с чайной ложкой свежего творога и чайной ложкой сливок. Нанести на 20 минут, смыть водой комнатной температуры.
- Для любого типа кожи. 3 натертые бледно-розовые морковки, 1 чайная ложка картофельной муки или картофельного пюре, 1/2 желтка. Нанести на 20 минут, смыть водой комнатной температуры.
- Для любого типа кожи. Тертую морковь смешать с одной столовой ложкой молока. Нанести на 20 минут, смыть водой комнатной температуры.
- Для любого типа кожи. 2 натертые светлые моркови, 1 желток, несколько капель растительного масла. Нанести на

20 минут, смыть водой комнатной температуры.

- Для любого типа кожи. 3 части морковного сока, 1 часть лимона. Сухую и нормальную кожу предварительно смазать кремом или маслом. Нанести на 20 минут, смыть водой комнатной температуры.

- Для жирной кожи. Натертую морковь накладывают на марлю или смачивают марлю морковным соком и кладут на лицо. Если делать такую маску 2–3 раза в неделю в течение месяца, то кожа приобретет приятную смуглость легкого загара. Тертая морковь также хорошо помогает, если кожа «сгорела» на солнце. Нанести на 20 минут, смыть водой комнатной температуры.

- Для жирной кожи. К натертой моркови и взбитому в пену белку добавляют муку до образования кашицы. Нанести на 20 минут, смыть водой комнатной температуры.

- Трещины на пятках. Очень хорошо измельчить на терке морковь, перемешать поровну по объему с медом и приложить смесь на ночь к больному месту. Сделать 3–4 процедуры в неделю.

- Морковная маска для всех типов кожи. Взять 2 ст. ложки натертой моркови, 1 ст. ложку натертого картофеля, 1 яич-

ный желток. Все перемешать. Нанести на очищенную кожу лица, избегая области вокруг глаз. Оставить на 25–30 минут. Смыть теплой водой.

- Для тонуса кожи. Освежит кожу маска из тертой моркови с ложкой рафинированного растительного масла, если нанести ее на чистое лицо тонким слоем и полежать, закрыв глаза, минут двадцать.

- Для тонуса кожи. Можно также смешать тертую морковь с 1 ст. ложкой молока или просто протереть лицо морковным соком. Сок моркови окрашивает кожу, дает цвет легкого загара.

- Для эффекта загара. Натереть морковь на терке, сложить в марлю. Этот компресс накладывать на кожу лица и шеи 2–3 раза в неделю. Одновременно пить морковный сок каждый день по 1/2–1 стакану. Долго пить морковный сок в дозе стакана нежелательно – это нагружает печень. Помогает бледной коже.

- Морковный лед для гладкости кожи. Морковный сок заморозить, а затем кубиками льда протирать лицо утром и вечером. Это придаст коже красивый золотистый цвет загара, а также сделает кожу гладкой и сияющей. Одновременно желательно пить морковный сок каждый день по 1/2 стакана.

- Для жирной и смешанной кожи. Натереть морковь на терке, взять 2 ст. ложки мякоти, добавить 1 взбитый белок, 1 ч. ложку размолотого в кофемолке сухого гороха. Все перемешать до получения однородной массы. Нанести на очищенную кожу лица. Оставить на 25–30 минут, затем смыть теплой водой.

- Для жирной и смешанной кожи. Натереть морковку, 1 ст. ложку ее смешать с 1 ст. ложкой молока. Массу равномерно нанести на кожу лица на 20 минут. Смыть теплой водой.

- Для жирной и смешанной кожи. Взять 2 ст. ложки натертой моркови, добавить 1 ст. ложку зеленого чая, 1 ст. ложку измельченной мякоти огурца, 1 ч. ложку лимонного сока. Все перемешать. Нанести на очищенную кожу лица. Оставить на 15–20 минут. Смыть теплой водой. Затем протереть лицо кубиком льда.

- Для сухой кожи. Взять 3 ст. ложки морковного сока, 1 ст. ложку сливок, 1 ст. ложку творога. Все перемешать. Нанести маску на очищенную кожу лица, избегая области вокруг глаз. Оставить на 20–30 минут. Смыть теплой водой.

- Для сухой кожи. Взять 2 ст. ложку морковного сока, смешать с 1 ст. ложкой сливок и 1 яичным желтком. Все пере-

мешать. Нанести на очищенную кожу лица. Оставить на 20 минут, потом смыть теплой водой.

- Для сухой кожи. Морковку натереть на терке, смешать с 1 желтком, взбитого с несколькими каплями растительного масла, и наложить смесь толстым слоем на лицо. Через 20–25 минут маску снять ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Применять 1–2 раза в неделю. Кожа становится эластичной, нежной, а морщины разглаживаются.

- Для увядающей кожи. Натереть 1 морковь на терке, добавить 1 взбитый белок, 1 ч. ложку оливкового масла, 1 ст. ложку толокна, 1 ч. ложку меда. Все перемешать. Нанести маску на очищенную кожу лица и шеи. Оставить на 20–25 минут. Смыть теплой водой, затем ополоснуть лицо прохладной водой. Маска способствует оживлению увядающей кожи, разглаживает морщины, делает кожу гладкой и сияющей.

- От солнечных ожогов. Если от солнца кожа покраснела или покрылась пузырями, вам поможет наложенная на лицо тертая морковь с кефиром или сметаной.

- Морковь для волос. Витамин А увеличивает скорость регенерации тканей, восстанавливает поврежденную структуру прядей, улучшает их рост, защищает волосы от нега-

тивных воздействий окружающей среды. Эфирные масла и другие активные вещества оказывают противовоспалительное действие на кожу головы.

Морковку натереть на терке и добавить подсолнечное или оливковое масло, чтобы получилась жидкая смесь. Смесь переложить в мисочку и поставить на водяную баню, накрыв крышкой. Варить нужно, пока масло не приобретет оранжевый оттенок. Затем надо процедить состав и перелить в банку. Полученное масло нанести по всей длине волос, а через 20–30 минут смыть шампунем. Делать такую процедуру рекомендуется 2–3 раза в неделю.

- Для волос. Морковное масло поможет против перхоти, секущихся кончиков и при повышенной жирности или сухости волос. Втирать перед мытьем в корни волос, держать полчаса.

Морковное масло. *1 способ.* 1 стакан тертой свежей моркови, 1 стакан подсолнечного нерафинированного масла. стакан мелко натертой моркови поместить в небольшую кастрюльку, залить подсолнечным маслом, так, чтобы масло полностью покрыло морковь, закрыть крышкой и поставить на пар (водяную баню), выдержать 15 минут до закипания. После того, как остынет, отжать и отфильтровать через двойной слой марли. *2 способ.* Тертая морковь, подсолнечное нерафинированное масло. Тертую морковь поместить в банку, залить подсолнечным маслом так, чтобы масло было на

1 см выше моркови. Настоять сутки, затем отжать и отфильтровать.

- Для восстановления слабых волос. Использовать свеженатертый морковный сок. Для этого нужно нанести на корни волос сок моркови за 20 минут до мытья.

- Для роста волос. При втирании смеси морковного и лимонного соков в кожу головы волосы лучше растут и приобретают красивый блеск.

Молочные продукты

Молочные продукты – одни самых ценных продуктов в косметике, ведь они содержат натуральные компоненты.

Молочная кислота принимает активное участие в кислотном пилинге, при котором удаляется ороговевший слой кожи. Молочная кислота, как и любая другая, может спровоцировать покраснение и даже раздражение. Кислое молоко можно заменить кефиром, а для жирной кожи подойдёт и молочная сыворотка. Молочный сахар способствует увлажнению кожи, а молочная кислота удерживает жидкость. Молочный белок, жиры и протеины делают кожу гладкой и эластичной. Молочные ферменты и витамин Е осуществляют регенеративные процессы в коже и способствуют улучшению процесса обновления клеток. Поэтому все молочные продукты омолаживают кожу.

Кислое молоко делает кожу гладкой и нежной. Кислое молоко – идеальное средство для очищения кожи. И кислое, и свежее молоко косметологи рекомендуют для отбеливания и улучшения цвета лица, как смягчающее и очищающее средство, для ухода за волосами.

При сухой коже молоко лучше разбавлять кипячёной водой. Пользуясь молочными продуктами, следует поддерживать температуру, комфортную для лица. После процедур лицо следует ополоснуть тёплой водой без применения мы-

ла и нанести питательный крем. Если на коже есть какие-то раздражения или участки шелушения, молоко лучше разбавлять отваром липы, ромашки или малины.

Козье молоко оказывает выраженные омолаживающие, регенерирующие и восстанавливающие свойства. Дает эпидермису большинство необходимых витаминов и минералов. Некоторые же проблемы с кожей можно вылечить козьим молоком, принимаемым обычным способом.

Творог способен заменить целый арсенал косметических средств для кожи. Чтобы улучшить цвет и текстуру эпидермиса, важно каждый день съедать хоть небольшую порцию кисломолочного продукта. Он – источник витамина Е, цинка, фосфора и других важных для кожи веществ.

Сметана способна насытить кожу полезными питательными веществами, успокоить ее, сузить поры, разгладить морщины и отбелить. Она является составляющей многих кремов и косметических масок для любого типа кожи.

Сыворотка выводит излишки влаги из организма. Для большинства людей, которые страдают отёчностью, продукт является спасением. Поэтому беременным женщинам часто рекомендуют принимать молочную сыворотку. Благодаря содержанию низкомолекулярных белков, сыворотка замедляет процесс старения клеток.

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

- От прыщей и угрей. Взять по 5 г белой глины и талька, 1 ст. ложка молока, размешать. Нанести массу на 20 минут на лицо.
- От шелушащихся губ. Раз в неделю делайте смесь из жирного творога, сливок и тертой морковки. Наносите на губы на 20 минут.
- 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.
- Весенняя маска. 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.
- Проблемная кожа лица. 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.

- Проблемная кожа 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.

- Ванна для тела. Подогрейте 1 л молока, не доводя до кипения. Растопите на водяной бане 100 г меда, влейте мед в молоко и хорошенько размешайте. Перед принятием ванны 350 г мелкой соли тщательно перемешайте с не очень жирной сметаной и круговыми движениями тщательно вотрите в кожу всего тела. Обмойтесь под струей душа. В ванну с водой влейте смесь из молока и меда Прием 15–20 минут. Солью вы очистите кожу, а молоко и мед снимет нервное напряжение, усталость, омолодит кожу тела.

- Ванна для тела. Для шоколадной ванны тоже требуется молоко. Его хватит 0,5 л: надо положить в тёплое молоко по-

ломанную на кусочки плитку горького шоколада, поставить на водяную баню и нагревать. Когда шоколад расплавится, всё перемешать и добавить в воду для ванны. Дольше 20 минут принимать ванну с шоколадом не следует, иначе кожа начнёт терять влагу. 2-х раз в неделю вполне достаточно, и к тому же можно таким способом избавиться от пары килограммов лишнего веса.

- От веснушек. 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.

- От прыщей. Маска-скраб на основе козьего молока (5 ст. ложек) и геркулеса (3 ст. ложки). Соедините ингредиенты и настаивайте около получаса. Затем массирующими движениями распределите смесь по всей поверхности лица (исключая зону глаз). После 20-минутного воздействия можно удалить средство теплой водой. Для профилактики достаточно применять его раз в неделю. При активном высыпании на коже пользуйтесь ежедневно на протяжении 10 дней. Через неделю курс можно будет повторить.

- Для гладкости кожи лица. Смешать немного творога, муки и лимонного сока, нанести на 15 минут, чтобы вернуть коже сияние и мягкость.

- При проблемной коже лица. Сливочное коровье масло при лишаях, сыпи, крапивнице, ожогах применяется наружно, наносится непосредственно на пораженные области.
- Для увядающей кожи. Сливочное коровье масло можно использовать в качестве ночной маски.
- Для очищения кожи лица. Смазывать сметаной лицо, смывать через 15 минут. Сметана не закрывает поры, благодаря чему кожа может дышать. Содержащиеся в ней кислоты рушат белковую связь между отмершими клетками, которые отшелушиваются и дают возможность освободиться молодым клеткам.
- Для кожи тела. Ванны со сметаной сделают тело бархатистым и нежным. Содержащаяся в продукте молочная кислота помогает сохранить влагу, благодаря чему коже приобретает упругость и эластичность.
- Для тонуса кожи. Маска из зеленой сметаны: 1 желток смешать с 2 ст. ложками сока петрушки и добавить 1 ч. ложку сметаны.
- При вялой стареющей коже. Полезно умываться кубиками льда из сыворотки или просто охлажденной сывороткой.

- Отбеливание кожи. Маску из тертого яблока и сметаны, взятых поровну, нанесите на 15–20 минут, затем смойте теплой водой, после чего ополосните холодной.
- От веснушек, угрей, для отбеливания кожи. Сок калины смешать со сметаной в равном количестве, нанести на лицо и через некоторое время смыть теплой водой и смазать топленым маслом.
- От веснушек. Ежедневно или через день накладывают на кожу лица маску, приготовленную из сметаны и размятых плодов крыжовника (компоненты берут в примерно равных количествах). Продолжительность процедуры – до 30 минут, после чего массу удаляют, очищая лицо теплой водой.
- Экзема. Сжечь надземную часть сухого цикория, измельчить в порошок и смешать со сметаной в таком количестве, чтобы получилась 50 %-ная мазь. Втирать состав в пораженные экземой участки кожи 2–3 раза в течение дня.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.