

*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

**народные рецепты**

# **МОЛОДОСТИ и КРАСОТЫ**



Карманный целитель

Юрий Константинов

**Народные рецепты  
молодости и красоты**

«Центрполиграф»

2013

## **Константинов Ю.**

Народные рецепты молодости и красоты / Ю. Константинов —  
«Центрполиграф», 2013 — (Карманный целитель)

Ни для кого не секрет, что красота – это прежде всего здоровье. Бархатистая шелковая кожа, густые волосы, крепкие, блестящие ногти – показатель благополучия всего организма. Трудно представить королеву красоты с толстым слоем грима, скрывающим прыщи, и апельсиновой коркой целлюлита, стыдливо прикрытым пляжным парео... Быть красивой и молодо выглядеть можно и нужно! Как этого добиться, расскажет наша книга. Вы узнаете, как, не имея под рукой дорогих косметических средств, сохранить упругость и свежесть кожи, здоровый румянец и густую шевелюру на долгие годы.

© Константинов Ю., 2013

© Центрполиграф, 2013

# Содержание

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Предисловие                         | 5  |
| Уход за лицом                       | 6  |
| Типы кожи лица                      | 6  |
| Общие принципы ухода за кожей лица  | 7  |
| Основные признаки красивой кожи     | 7  |
| Внутренние факторы повреждения кожи | 7  |
| Питание                             | 7  |
| 1-я неделя                          | 8  |
| 2-ая неделя                         | 8  |
| Внешние факторы повреждения кожи    | 10 |
| Старение кожи                       | 10 |
| Кожа в 16—25 лет                    | 10 |
| Кожа от 25 до 40 лет                | 10 |
| Кожа от 40 до 50 лет                | 11 |
| Кожа после 50 лет                   | 11 |
| Рецепты для нормальной кожи лица    | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента.   | 13 |

# 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 поставляет 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<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, 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<sub>12</sub>, 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 биойогурта.

*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 моццарелла. 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. Биойогурт.

## 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**

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;
- 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.

## **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.