

Настольная
книга
для истинной
женщины

Эликсир
молодости

Лилия Дмитриевская

Секреты
естественного
омоложения
и очищения
организма

Лилия Ивановна Дмитриевская **Настольная книга для** **истинной женщины. Секреты** **естественного омоложения** **и очищения организма**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=590045

Настольная книга для истинной женщины. Секреты естественного омоложения и очищения организма / Л. Дмитриевская.:

Центрполиграф; Москва; 2011

ISBN 978-5-227-02626-2

Аннотация

В этой книге вы найдете уникальную Программу Красоты и Здоровья, которая включает в себя известные еще в древности эффективные омолаживающие упражнения, адаптированные автором для современных женщин, а также рекомендации по разумной коррекции питания, очищению организма и грамотному уходу за кожей лица и тела. Благодаря практическим советам, которые даются в книге, вы сможете составить для себя индивидуальный оздоровительный комплекс, выбрав то, что необходимо именно вам. Данная книга не является учебником по медицине. Перед использованием предложенных в книге

методик проконсультируйтесь с врачом. Книга также издавалась под названиями «Ускоренный курс омоложения без подтяжек и операций. Здоровье и красота за 8 недель» и «Обманываем возраст. Здоровье и красота за 8 недель»

Содержание

От автора	5
Как работать с книгой	8
Глава 1	9
Нормальный тип кожи	11
Жирный тип кожи	12
Жирный тип кожи	16
Смешанный тип кожи	21
Оригинальная чистка лица геркулесом для всех типов кожи	22
Классический крем для увядающей кожи	24
Биологически активный крем для профилактики старения кожи	26
Косметическое мыло для всех типов кожи	28
Косметическое масло для смягчения кожи	29
Питательные маски	30
Общие рекомендации по применению питательных масок	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**Лидия Ивановна
Дмитриевская
Настольная книга для
истинной женщины.
Секреты естественного
омоложения и
очищения организма**

*Посвящается Сбоевой Маргарите
Александровне в благодарность за безграничную
доброту, любовь, терпение и веру*

От автора

Дорогой читатель!

Не секрет, что тема молодости, красоты и здоровья была популярной во все времена, а последнее десятилетие вы плеснуло на книжный рынок такое обилие информации, что читатель, интересующийся данной темой, вряд ли не знаком с проблемами, о которых я буду говорить на страницах этой

книги.

Но многие уже столько раз пробовали улучшить свое здоровье и внешний вид, следуя различным рекомендациям, и столько раз терпели неудачу, что испытываемое сомнение в действенности предлагаемой программы вполне закономерно.

Но если вопросы красоты и здоровья для вас по-прежнему актуальны и вы не прекратили поиск собственного «эликсира молодости», не утратили веру в реальную возможность эффективного воздействия на собственное тело и организм, значит, ваш шанс достичь поставленной цели сегодня возрос многократно. Ведь известно, что «дорогу осилит идущий».

Для этого, а речь в данном случае идет об омоложении организма, необходимо пройти все этапы определенного процесса, нужен комплексный подход к оздоровлению и омоложению.

Большинство предлагаемых книг на эту тему если и затрагивают данный вопрос, то чаще всего имеют узконаправленный подход: речь идет либо о формировании стройных ног, либо об улучшении формы груди, либо об уходе за кожей лица, а вопросы питания и очищения организма часто вообще выносятся за пределы рассматриваемой проблемы. Не хватает целостности методологических приемов, используемых в нужном порядке и логически связанных между собой.

Занимаясь последние 15 лет нетрадиционной медициной, косметологией и массажем, я пришла к очень простой и яс-

ной мысли: материалам и рекомендациям часто не хватает именно системности.

Такие методы, как раздельное питание или закаливание, энергетические упражнения или комплекс мер по уходу за кожей лица, взятые в отдельности, дают результаты, и часто неплохие, но итог, тем не менее, всегда оставляет желать лучшего. Кроме того, не у всех есть время и возможность, перебрав и перепробовав на себе сотни самых разнообразных рекомендаций, выделить и собрать те золотые зернышки истины, из «настоя» которых и получается настоящий «эликсир молодости».

Давайте вместе попробуем создать этот чудесный напиток, а действие его, я надеюсь, удовлетворит даже самого взыскательного читателя.

Сегодня и сейчас у вас есть все необходимое для того, чтобы улучшить свой внешний вид и здоровье, и это «все» вы держите в собственных руках в виде небольшой книги.

А теперь в путь, прочитавший эти строки и поверивший в них! И пусть разочарование не коснется вас, а примененная на практике методика принесет наконец-то те великолепные результаты, которых вы давно ждете и, безусловно, заслуживаете.

Как работать с книгой

Прежде всего советую прочитать все разделы книги, желательно с карандашом в руке, отмечая наиболее заинтересовавшие вас и важные именно для вас места.

После прочтения основной части можно приступить к изучению Приложения 1 и Приложения 2, где представлена обширная программа действий, рассчитанная на два месяца ежедневных занятий, и где вы найдете ответы на вопросы, которые могут у вас возникнуть во время чтения книги: когда, в какой последовательности, зачем и для чего все это следует делать, что из этого может получиться и может ли получиться вообще.

И при вашей работе над собой этот материал станет своего рода нитью, с помощью которой вы сможете, нанизав отдельные бусинки информации, получить чудесное ожерелье, способное изменить вас не только внешне, но и внутренне.

В других приложениях, данных в конце книги, вы найдете дополнительную информацию к главе о косметологии и, надеюсь, будете с удовольствием использовать все необходимые сведения для практического применения.

Итак, в добрый путь, дорогой друг! Будьте доброжелательны и активны. Уверенность в себе и желание перейти от слов к делу сделают вас стройнее и моложе. *Удачи!*

Глава 1

Грамотный уход за кожей лица

Если расположенное рядом пастище выглядит более зеленым, то это только потому, что уход за ним лучше.

Поль Брэгг

На страницах этой книги мы коснемся только тех вопросов косметологии, практическое применение которых в домашних условиях дает действительно прекрасные результаты в восстановлении и поддержании кожи лица в должном состоянии. Поэтому мы не будем говорить о строении и функциях кожи, этот вопрос глубоко освещен во многих книгах по косметологии, доступных каждому читателю, а вот рассмотреть типы кожи стоит подробно – для правильного ухода.

Для грамотного применения косметических средств нужно уметь распознавать различные состояния кожи и определять ее тип.

Хороший вид кожных покровов зависит от деятельности сальных желез.

При гиперфункции сальных желез наблюдается клиническая картина себореи (лат. *sebum* – сало, греч. *Леотеку*), которая проявляется чрезмерно жирной кожей.

Сниженная функция сальных желез является причиной сухости кожи, которая иначе называется себостаз (sebostase от лат. sebum – сало, греч. stasis – остановка). Себорея и себостаз – пограничные состояния водно-жировой оболочки, образующей защитную пленку на поверхности кожи.

Традиционно кожу подразделяют на нормальную, сухую, жирную и смешанную. Формирование типа кожи начинается уже во внутриутробном периоде. До 25-летнего возраста женщины с нормальной и сухой кожей лица составляют 20%, остальные имеют жирную или смешанную. В процессе старения функции сальных желез ослабевают, и в возрасте 45-50 лет большинство имеет сухую кожу.

Причины типовых различий кожи разнообразны, приведем главные:

гормональный фактор; конституциональные различия; особенности вегетативной нервной системы; традиции питания; способы ухода за кожей.

Определить свой тип кожи не трудно: вымойте вечером лицо и не наносите на него крем. Утром приложите к лицу салфетку и крепко прижмите на несколько секунд, затем внимательно ее рассмотрите. Если будут заметны жирные пятна, то, в зависимости от их объема и локализации, можно сделать вывод, что ваша кожа либо жирная, либо смешанная; если салфетка чистая – кожа сухая.

После 30 лет, за редким исключением, стоит ориентироваться на уход за сухой кожей лица.

Нормальный тип кожи

Нормальная кожа часто присуща юному возрасту. Ее признаки: чистый матовый тон, умеренная жировая смазка, свежесть, упругость, отсутствие черных точек, морщин, поры малозаметны.

Такая кожа имеет сбалансированный водно-жировой обмен и не нуждается в особом питании. Для ухода лучше всего подходят жидкие увлажняющие кремы, которые в большом ассортименте предлагает косметическая промышленность, они оказывают влагосберегающее действие и не влияют на жирность кожи.

Кроме того, можно применять питательные маски для нормальной кожи, предложенные в Приложении 3.

Жирный тип кожи

При снижении выделения кожного сала кожа становится сухой, наблюдается дефицит влаги и жира. Ее признаки: сухие, тонкие чешуйки на щеках и лбу, суженные поры в области носа и лба, наличие красных пятен, особенно после умывания, возможны трещины в углах рта и за ушами.

С возрастом в структуре кожи происходят изменения, к 40 годам практически у всех она становится сухой. Но у некоторых людей с тонкой, нежной от природы кожей это может наступить и в более раннем возрасте, особенно если за кожей неправильно ухаживать.

Расширенные поры на носу и щеках, так называемая «апельсиновая корка», к 40 годам уже не являются показателем жирного типа кожи. То есть кожа могла быть жирной в 20-30 лет, но затем перешла в другую стадию, стала сухой.

В чем состоит уход за такой кожей? Это прежде всего ежедневная вечерняя чистка лица, удаление грязи, пыли, снятие косметики. Для этого на лицо наносится косметическое молочко или сливки для снятия макияжа. Средство оставляют на 1-2 минуты и затем снимают салфеткой или ватным тампоном вдоль массажных линий. Не рекомендуется умываться сырой водой по причине ее жесткости.

Мыть лицо лучше отваром трав, которые подходят для сухого типа кожи (ромашка, мята, роза, мать-и-мачеха, мелис-

са, липа, подорожник, хмель, клевер красный). Кроме того, можно использовать натуральные соки, разведенные холодной кипяченой водой, минеральную или геркулесовую воду (1 десертная ложка перемолотого в кофемолке геркулеса размешивается в стакане холодной кипяченой воды).

Но лучшее средство для умывания – косметический лед. Для этого настой травы или сбора для сухой кожи разливают по формочкам и замораживают. Одного кубика льда вполне достаточно для умывания.

Использование обычного мыла нежелательно, так как это способствует снижению кислотности кожи. Если все же приходится умываться с мылом, то необходимо споласкивать кожу слегка подкисленной водой (на 1 литр воды 1 ч. ложка уксуса, желательно яблочного, или несколько капель кислого фруктового или ягодного сока).

Заменой традиционному умыванию может служить косметическое мыло или заваренный кипятком геркулес, который является превосходным средством для ухода за сухой кожей. Также можно использовать крем для бритья или сырой яичный желток, взбитый добела с растительным маслом, которым смазывают лицо, а затем ополаскивают отваром травы.

Питание кожи – главный элемент косметического ухода. При увядающей коже, потерявшей эластичность рекомендуется использовать питательные кремы, содержащие гормоны, вытяжку из плаценты, коллаген и эластин в течение 10

дней каждый месяц. Хороши также и биостимуляторы (например, маточное молочко).

В конце этой главы приведена рецептура биологически активного крема. После нанесения этого крема можно сделать самомассаж. Процедуру надо выполнять ежедневно.

Краткая схема ухода за сухой кожей лица:

- ◆ снятие макияжа;
- ◆ умывание;
- ◆ нанесение питательного крема;
- ◆ самомассаж.

Несколько общих рекомендаций: крем наносится сразу после умывания, лицо при этом вытирать не нужно. Благодаря этому происходит дополнительное увлажнение. В течение дня можно смачивать кожу отварами трав с помощью пульверизатора, конечно только в том случае, если вы не пользуетесь тональным кремом или пудрой.

Особое внимание необходимо обратить на питание. Оно должно быть полноценным и богатым витамином А, который содержится в сливочном масле, сметане, сливках, яйцах, печени животных и рыб и в виде каротина (провитамина А) – в моркови, абрикосах, шпинате, сладком перце, укропе, тыкве.

Помните, что в вашем рационе растительные продукты должны в три раза превышать продукты животного происхождения. Согласно изречению «Чем питаюсь я, тем питается и мое лицо» полезно наносить на кожу фруктовые и ягод-

ные маски.

Жирный тип кожи

При увеличенном выделении кожного сала лицо лоснится, поры расширены, есть угревая сыпь.

При жирной коже прежде всего необходимо тщательное утреннее и вечернее очищение лица. В зависимости от степени жирности кожи эта процедура выполняется от 2 до 5 раз в день. Снимать косметику нужно с помощью специального средства для снятия макияжа и ватного тампона. Утром и перед сном – в обязательном порядке.

Умываться лучше отваром или настоем трав со стягивающим и противовоспалительным эффектом (кора дуба, ивы белой). Положительный эффект оказывают зверобой, березовые листья, календула, эвкалипт, листья черники и голубики. Можно, а в данном случае и необходимо, делать из отвара этих трав косметический лед. Одного кубика вполне достаточно для умывания.

Полезно применять также любые кисломолочные продукты за исключением сметаны: простоквашу, ацидофилин, кефир – утром нанести на лицо и оставить на 5 минут, затем смыть подкисленным отваром травы.

Великолепным средством для лечения и профилактики кожных высыпаний, вызванных чрезмерной продукцией кожного сала, является кислотный барьер. Создают его 3 раза в неделю следующим образом: наносят на лицо кефир в

несколько слоев, оставляют на ночь, а утром смывают отваром трав.

Краткая схема ухода за жирной кожей:

- ◆ снятие макияжа;
- ◆ умывание;
- ◆ нанесение питательного крема;
- ◆ самомассаж.

Несколько общих рекомендаций: прежде всего необходимо соблюдать принципы рационального питания, которое исключает чрезмерное употребление животных жиров; уменьшить потребление легко усвояемых углеводов (сахар, мучные изделия и т.д.); ограничить прием алкогольных напитков, острых и соленых блюд.

Если на лице имеются угри, ни в коем случае нельзя их выдавливать, особенно в области носогубного треугольника, – это может вызвать осложнения, опасные для жизни.

Угревая сыпь лечится: для этого нужно обратиться к дерматологу или косметологу, чтобы установить истинную причину воспалительного процесса. Занимаясь самолечением, можно легко себе навредить. Поэтому я не привожу на страницах этой книги описания соответствующей лечебной процедуры.

Единственное, что могу посоветовать, – ограничить использование тонального крема и пудры, так как это приводит к расширению пор, обеднению кожи кислородом и образованию на лице щелочной среды, что, в свою очередь, прово-

цирует воспалительный процесс.

В летнее время благотворное влияние на потливую и жирную кожу оказывает протирание и ополаскивание лица холодным настоем зверобоя, белокопытника, шалфея, мать-и-мачехи, тысячелистника (1 ст. ложку смеси этих растений заваривают стаканом кипятка и оставляют на ночь в посуде с закрытой крышкой или в термосе на 5 часов, на следующий день добавляют 2,5 ст. ложки цветочного одеколona). Из такого настоя делают лед для утреннего протирания лица.

В Приложении 3 дано несколько рекомендаций по уходу за жирной кожей, приведены варианты настоев, масок и способы химической чистки лица.

Чрезмерную жирность кожи рассматривают как заболевание и называют себореей. Чаще всего это наблюдается в возрасте от 14 до 24 лет и является результатом нарушения работы сальных желез. В результате кожа не защищена от вредных внешних воздействий, что приводит к раздражению и покраснению лица.

При себорее среда на поверхности кожи становится щелочной. Это объясняется снижением содержания в кожном сале свободных жирных кислот и уменьшением выделяемого количества пота, который всегда имеет кислую среду. Изменение химического статуса водно-жировой мантии кожи в сторону щелочности приводит к утрате ее защитных свойств. В результате в кожу начинают проникать микробы, вызывая в ней воспалительные процессы.

Себорея может локализоваться везде, где есть сальные железы. Сначала процесс начинается на лице, волосистой части головы, затем распространяется на туловище (область спины и груди). На лице себорея появляется вдоль центральной осевой линии (нос, лоб, подбородок).

Различают два вида себореи: жирную и сухую.

Для жирной себореи, которая может быть жидкой и густой, характерно усиленное выделение кожного сала, обильно покрывающего кожу и волосы. При жидкой себорее сало выделяется в большом количестве и состав его изменен незначительно. Это сопровождается нарушениями центральной нервной системы.

При густой себорее сало плотное за счет снижения в его составе жидких насыщенных жирных кислот и увеличения твердых насыщенных кислот. Жир с трудом выходит из протоков и часто закупоривает их, образуя сальные пробки. Это заболевание объясняется эндокринными нарушениями в организме.

Сухая себорея характеризуется появлением на коже лица круглых или овальных пятен розового цвета, которые шелушатся мягкими беловатыми чешуйками. При этом варианте заболевания также имеется дисфункция салоотделения, но на поверхности лица вместо жира – большое количество жирных чешуек. Они высыхают и покрывают кожу корками в области крыльев носа и носогубных складок. После их снятия обнажается воспаленная покрасневшая кожа. Это вызва-

но неполноценной жировой смазкой.

Волосы при этом обильно покрыты перхотью, как будто напудрены. При сухой себорее надо активно пользоваться жирным кремом и ни в коем случае не применять лосьон, особенно в районе носогубного треугольника, где обычно имеется шелушение.

Нарушение функции сальных желез приводит не только к увеличению продукции кожного сала, но и к неприятным изменениям внешнего вида кожи: наблюдаются выраженное увеличение толщины эпидермиса и расширенные поры – все это напоминает апельсиновую корку. Поверхность кожи жирная, лоснящаяся. Есть тенденция к образованию комедонов (черных точек), кист сальных желез, просянок (белых или желтоватых образований круглой или овальной формы), папулезной и пустулезной угревой сыпи, а также очагов воспаления и инфекции.

Себорея имеет длительное течение. Начинаясь в юношеском возрасте в период полового созревания, когда отмечается усиленная деятельность сальных желез, она может длиться долгие годы, с периодами обострения и затишья. Течение болезни усугубляется заболеваниями печени и желудочно-кишечного тракта, неправильным питанием, длительными запорами.

Смешанный тип кожи

При таком типе кожи по центральной осевой линии лица— на лбу, носу, подбородке – кожа жирная, часто лоснится, а на щеках – сухая. Здесь требуется дифференцированный подход и сочетание методов ухода за жирной и сухой кожей лица.

Оригинальная чистка лица геркулесом для всех типов кожи

Ее рекомендуется проводить как гигиеническую для нормальной и сухой кожи раз в 10 дней, для жирного типа кожи – раз в 5 дней. Начинать подобную чистку рекомендуется с 11-14 лет, когда активно начинают работать сальные железы и появляется первая юношеская угревая сыпь.

Противопоказания:

- ◆ любые кожные заболевания,
- ◆ наличие пигментных пятен, родинок и расширенной капиллярной сетки на поверхности кожи лица,
- ◆ гипертрихоз (чрезмерное развитие волосяного покрова),
- ◆ гипертония (в этом случае запрещается распаривание лица в аппарате).

Этапы проведения процедуры:

- обработать лицо ватным тампоном, смоченным 3%-ной перекисью водорода, и дать высохнуть в течение 1-2 минут;
- геркулес грубого помола залить кипятком и через 1-2 минуты, помешав, отделить от оставшейся воды, которой можно споласкивать лицо в конце процедуры; веки покрыть специальным питательным кремом для защиты от воздей-

ствия высокой температуры и распарить лицо, используя аппарат типа «Ромашка»; нормальную и сухую кожу распаривать 3-5 минут, жирную – 7 минут; если нет такого аппарата, можно воспользоваться глубокой миской с только что вскипяченной водой;

- на влажное, распаренное лицо с помощью косметической щетки или помазка (для нежной и тонкой кожи) петлевыми движениями по массажным линиям нанести косметическое мыло или крем для бритья;

- мыльное лицо вновь распарить в течение 1-2 минут;

- на влажное, мыльное лицо с помощью той же щетки нанести распаренные геркулесовые хлопья и без сильного нажима пальцев произвести чистку петлевыми движениями; в том случае, если у вас очень тонкая и нежная кожа, геркулес наносят ладонью; особое внимание необходимо уделять местам наибольшего загрязнения по центральной осевой линии (лоб, нос, подбородок);

- оставшимся геркулесом протереть все лицо;

- ополоснуть лицо отваром травы, можно использовать геркулесовую воду;

- нанести на кожу питательный крем.

В Приложении 3 даны дополнительные варианты чистки лица для смешанного типа кожи.

Классический крем для увядающей кожи

Ингредиенты:

масло какао – 30 г,

спермацет – 30 г,

ланолин (безводный) – 30 г,

пчелиный воск – 30 г,

отвар травы – 350 мл,

бура – 0,5 ч. ложки,

оливковое масло – 300 мл,

глицерин – 1 десертная ложка,

масляные растворы витаминов А, D, E – по 2 капли.

Все перечисленные для приготовления крема ингредиенты можно купить в аптеке.

Растворы чистых витаминов можно заменить препаратами «Аевит» или «Аекол».

Бура – консервант. Присутствие ее в креме обязательно.

Если возникнут сложности с приобретением спермацета, можно обойтись без этого компонента.

Для отвара используйте такие травы, как ромашка, липа, крапива, календула.

Иногда для жидкой основы используют натуральный сок: морковный, из красной рябины, облепихи и т. д.

При приготовлении крема соблюдайте точную дозировку.

Технология приготовления

Растопить на слабом огне в чугунной посуде первые четыре компонента. В горячую смесь небольшими порциями добавить оливковое масло, затем свежий сок или травяной отвар, который перед добавлением в крем подогревают на водяной бане. В небольшом количестве отвара растворить буру и влить в крем. Довести крем до кипения и снять с огня. Взбить до светлой и однородной массы. При взбивании, по мере остывания крема, добавить масляные растворы витаминов и десертную ложку глицерина, несколько капель пихтового масла улучшат запах.

Крем нужно оставить до следующего дня и, если он не расслоится, разлить в подходящие емкости. Хранить в холодильнике. Если крема сделано много, его можно поместить в стеклянной или пластиковой посуде в морозильную камеру. Срок годности крема, сохраненного подобным образом, составляет около года. Перед нанесением на лицо его нужно растереть между ладонями.

Конечно, приготовление крема потребует с вашей стороны значительных усилий, но и результаты превзойдут все ожидания, так что стоит потрудиться.

Это идеальное средство для увядающей кожи.

Биологически активный крем для профилактики старения кожи

Ингредиенты:

пчелиный воск – 30 г,

ланолин (безводный) – 30 г,

спермацет – 30 г,

масло какао – 30 г,

отвар травы или сок – 300 мл,

оливковое масло – 300 мл,

экстракт плаценты – 1 мл,

апилак (биостимулятор) – 7 таблеток (растолочь, растворить в воде, добавить в отвар травы),

витамины А, В, Е – по 1 десертной ложке,

бура – на кончике ножа (предварительно растворить в горячей воде).

Технология приготовления

Растопить на слабом огне в чугунной посуде первые четыре компонента. В горячую смесь небольшими порциями добавить оливковое масло, затем свежий сок или травяной отвар, который перед добавлением в крем подогревают на водяной бане. В небольшом количестве отвара растворить буру и влить в крем. Довести крем до кипения и снять с огня. Взбить до светлой и однородной массы.

Апилак, плаценту и витамины добавить, когда крем немного остынет. Применять 2-3 раза в год по 30 дней или в течение 10 дней каждый месяц. Крем противопоказан при гипертрихозе.

Косметическое мыло для всех типов кожи

Ингредиенты:

мыло детское – 100 г,

бура – 0,5 ч. ложки,

борная кислота — 1 ч. ложка,

3%-ная перекись водорода – 1 ст. ложка,

камфорный спирт – 1 ст. ложка,

вода – 2 стакана.

Технология приготовления

Мыло натереть на крупной терке и высыпать в миску. Добавить горячую воду с бурой. Поставить миску со смесью на огонь, растворить мыло, используя венчик; всыпать борную кислоту.

Снять миску с огня и взбить смесь миксером до образования пены.

Дать смеси остыть и добавить 3%-ную перекись водорода, 3%-ный камфорный спирт. Снова взбить до пышной однородной массы.

Косметическое масло для смягчения кожи

Ингредиенты:

пихтовое масло – 10 г,

оливковое масло – 100 г,

витамины А, D, E – по 2 капли.

Технология приготовления

Вылить в миску пихтовое и оливковое масла, добавить витамины. Взболтать полученную смесь. Масло готово. Оно великолепно смягчает и питает кожу лица.

Питательные маски

Питательные маски применяются как самостоятельно, так и после самомассажа, о котором пойдет речь в главе II. Постарайтесь делать их не менее трех раз в неделю.

Состав маски должен соответствовать формуле: что полезно мне, то полезно и моему лицу. Это могут быть свежие соки, настои и отвары различных трав, фрукты и овощи.

Благоприятное воздействие таких масок объясняется наличием в их составе биологически активных веществ: витаминов, фитонцидов, минеральных веществ, усиливающих процесс обмена в клетках кожи. Маски из плодов и овощей хорошо тонизируют, смягчают и обновляют кожу, помогая снять усталость и сохранить свежий цвет лица.

При регулярном проведении этой процедуры достигается эффект накопления положительных результатов, кожа легче отзывается на лечебное воздействие, заметно улучшается цвет лица, повышается тургор и ускоряется процесс регенерации кожных покровов.

Каждая маска состоит из основы и дополнительных питательных и лечебных средств.

В основе любой питательной маски лежит связующее вещество. Лучше всего подойдет геркулес, можно использовать пшеничные или ржаные отруби, картофельный крахмал, порошок голубой или белой глины. В зависимости от

типа кожи в связующее вещество добавляется либо желток (для сухой кожи), либо белок (для жирной кожи). Далее все зависит от фантазии: творог, тертые фрукты и овощи, дрожжи, отвары трав и свежевыжатые соки – все это великолепное питание для кожи. Великолепно подходят яблоки или бананы. Густые маски можно разводить молоком, а в маску для сухой кожи можно добавить чайную ложку оливкового масла.

Как правило, при сухой и нормальной коже маски наносят на лицо и шею, смазанные кремом, так как, когда маска начинает подсыхать, на лице образуется пленка и процесс питания кожи прекращается. Кроме того, жиры ускоряют действие витаминов.

Жирную кожу перед нанесением маски необходимо протереть лосьоном, а нормальную и сухую – овощным или фруктовым соком, теплым разбавленным молоком, настоем трав, можно умыться горячей подсоленной водой.

Общие рекомендации по применению питательных масок

Маски можно наносить чистым ватным тампоном, рукой, губкой или кисточкой снизу вверх по массажным линиям: от подбородка к вискам, от верхней губы к мочке уха, от носа к вискам. Густые маски наносятся шпателем или выпуклой стороной ложки, жидкие – при помощи марли или ваты. Часто используют цельный кусок марли с отверстиями для глаз, носа и рта.

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.