



ХОЗЯЙКА ВСЕЗНАЙКА



ИРИНА
ПИГУЛЕВСКАЯ

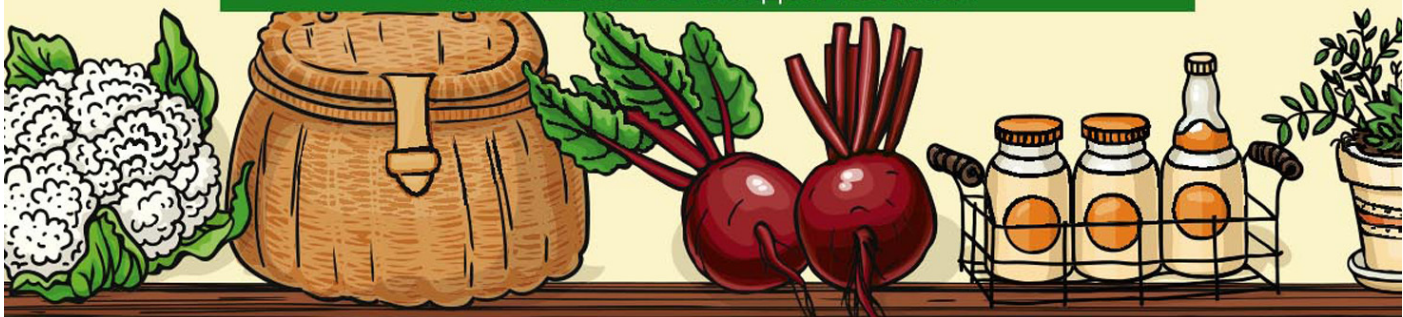


КОСМЕТИЧЕСКИЙ САЛОН

НА ВАШЕЙ КУХНЕ



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



Хозяйка-всезнайка

Ирина Пигулевская

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

«Центрполиграф»

2019

УДК 615
ББК 53.51

Пигулевская И. С.

Косметический салон на вашей кухне. Все для молодости и красоты из натуральных продуктов, которые есть у каждой хозяйки
/ И. С. Пигулевская — «Центрполиграф», 2019 — (Хозяйка-всезнайка)

ISBN 978-5-227-08620-4

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 гуща – великолепный скраб. А копеечные соль и сода вообще творят чудеса...

УДК 615
ББК 53.51

ISBN 978-5-227-08620-4

© Пигулевская И. С., 2019
© Центрполиграф, 2019

Содержание

Предисловие	6
Правила для красоты тела, волос и лица	7
Принципы ухода за лицом	7
Принципы ухода за волосами	8
Принципы ухода за ногтями	9
Борьба за здоровую кожу тела	10
Популярные продукты для косметических целей	13
Картофель	13
Капуста	17
Морковь	20
Молочные продукты	24
Лимон	29
Эфирное масло лимона	31
Лук	34
Масла	40
Растительные масла	40
Оливковое масло	44
Облепиховое масло	46
Кунжутное масло	47
Льняное масло	48
Анисовое масло	50
Розовое масло	50
Амарантовое масло	51
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 щедро поставляет свои ресурсы совершенно бескорыстно, и человек додумался, как сохранить здоровье и красоту всего лишь с помощью простых целебных трав, овощей, цветов. 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, Н.

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

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

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

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 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.

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 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;
- 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 рутином, масло авокадо, экстракт листьев белого чая, витамин Е, масло жожоба, гидрованс, 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 съедать 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 сухости 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 кашицу размазать по лицу. После того как она высохнет, нужно смыть ее водой, подкисленной лимонным 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 примочки 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 кашицей 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 глицерина, 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 нормализует 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 потребуется: 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 настаивайте 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 белокачанной 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 умойтесь. 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 яичный 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 перемешать. 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 толочка, 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 негативных 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 мыла 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 поломанную 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.
- Экзема. Фруктовая экзема, появляющаяся у некоторых лиц от постоянного соприкосновения с фруктами: надо держать руки в терпимо горячей воде 5–10 минут, затем тщательно смазать сметаной. Курс лечения – до исцеления.
- Умывание. стакан молока, 1 ч. ложка лимонного сока. Перемешать. Эту жидкость использовать для умывания или в виде компресса, оставляя на лице на 10 минут. Можно молоко развести кипяченой водой.
- Нарывы. Свежую столовую (красную) свеклу необходимо натереть на терке и смешать с таким количеством сметаны, чтобы получилась густая каша. Ее накладывают на место нарыва и закрепляют повязкой. На ночь свекольно-сметанную массу заменяют свежей порцией. Такие процедуры повторяют ежедневно до исцеления.

- Кожный зуд. Аккуратно выкопайте корень щавеля конского, измельчите как можно тоньше и смешайте со сметаной (соотношение компонентов примерно равное). Нанесите на зудящие высыпания на коже, сменяя кашицу на свежую по мере необходимости.

- Тоник. Чтобы улучшить внешний вид лица, простоквашу используют в качестве тоника или эмульсии. Для этого ватным диском протирают чистую кожу несколько раз, затем умываются теплой водой. Если кожа сухая, можно нанести после процедуры питательный крем, для нормальной и жирной – дополнительных средств не нужно. Заметные результаты такой процедуры появятся в конце первой-второй недели применения. Важно не использовать простоквашу каждый день, а применять по 2–3 раза в неделю. Молочная кислота, которая и обеспечивает благоприятное воздействие на проблемную кожу, может в больших концентрациях повредить эпидермис. Такие протирания с кислым молоком хорошо отшелушивают верхний ороговевший слой, подтягивают поры и очищают их, повышают тонус эпидермиса, продлевают молодость клеток. С помощью такого простого средства избавляются от пятен после акне и веснушек.

- От веснушек. Маска состоит из кислого молока, белой глины и лимонного сока. Молока и глины должно быть поровну (для одного применения по столовой ложке), а сока лимона достаточно чайной ложки. Полученную смесь нужно нанести на чистую кожу и подержать 15–20 минут, затем смыть теплой и холодной водой.

- Для укрепления волос. Втирать сметану в корни волос перед мытьем головы. Благоприятно сказывается на состоянии волос.

- Для волос. Смешать немного творога, муки и лимонного сока, нанести на 15 минут. Отличное средство для сухих и поврежденных волос; обладает свойствами кондиционера; стимулирует рост волос.

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

- Для сухих волос. Маска помогает восстановить водный баланс, действует на каждый волос. Для нее потребуется смешать одну часть свежего и две части кислого молока, для одного применения потребуется 5–6 столовых ложек простокваши и 2–3 цельного продукта. Полученную смесь нужно нанести на всю длину волос, кроме корней, и подержать 20–25 минут.

- Для укрепления волос. Надо мыть волосы сывороткой. Она хорошо убирает загрязнения и существенно укрепляет корни волос. Можно добавить отвар корней лопуха, чтобы достичь лучшего результата.

- Для тонуса кожи. Овсяные хлопья – 1 ч. ложка, сыворотка – 3 стакана. Компоненты смешать и оставить на полчаса. Как только хлопья разбухнут, полученной кашей можно протирать кожу или использовать для маски. Маску можно подержать на лице 5 минут, затем смыть холодной водой и слегка промокнуть полотенцем.

- Для тонуса кожи. Пшеничные отруби – 1 ст. ложка, сыворотка – 0,5 л. Компоненты смешать и настаивать 10–15 минут, после чего добавить 1 ст. ложку молока. Тёплой смесью можно протирать лицо или использовать как маску на 15–20 минут, после чего смыть попеременно холодной и горячей водой. После таких умываний кожу следует смазать питательным кремом.

- Омолаживающий крем. Пчелиный воск – 1,5 ст. ложки, эмульгирующий воск – 1 ст. ложка, вазелиновое масло – 4 ст. ложки, сыворотка – 6 ст. ложек, бура – 1/2 чайной ложки. В одной ёмкости размягчить воск и масло, в другой нагреть сыворотку вместе с бурой, чтобы бура растворилась полностью. Снять с огня обе кастрюльки и влить сыворотку в масло, помешивая до образования белого крема. В крем можно добавить несколько капель эфирного масла, например, розового будет приятный запах. Пока смесь охлаждается, нужно её помешивать до загустения.

- Удаление мозолей. Регулярно прикладывать к мозолям разваренный в молоке чернослив.

- Молочная ванна. Молоком как косметическим средством пользовались с давних времён. Царской ванной считается молочная ванна. Такую ванну любила царица Клеопатра и жёны римских императоров, которые использовали молоко ослиц.

Возьмите 2 литра молока, подогрейте его, затем добавьте 3–4 ст. ложки мёда, перемешайте до однородной массы и введите эту смесь в ванну, наполненную водой. Температура ванны должна быть 36–38 °С. Время процедуры 15–20 минут. После ванны ополосните тело тёплой водой.

Лимон

Составляющие лимона гарантируют укрепление сосудов и клеток, восстанавливают силы, упругость тканей, активизируют регенерацию и обмен веществ. После кислых процедур покровы становятся освеженными, подтянутыми, цвет лица выравнивается. Многие женщины регулярно наносят маски с соком или маслом лимона.

Лимон производит:

- глубокое очищение – содержащиеся кислоты моментально проникают вглубь эпидермиса, устраняют загрязнения, омертвевшие клетки и сальные выделения;
- нормализует работу желез, благодаря чему некрасивый лоск пропадает;
- активно борется с акне, воспалительными прыщами и угрями. Бактерии, вызывающие угревую сыпь, прыщи, погибают, и проблема еще долго не беспокоит;
- взбадривает эпидермис;
- отлично избавляет от морщин. Он стимулирует регенерационные процессы, быстрее вырабатываются коллаген и эластин;
- борется с пигментными пятнами.

- Опустившиеся уголки глаз и рта. 2 ст. ложки хлопьев «Геркулес», 3–4 ст. ложки цельного молока, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка сока алоэ. Молоко доведите до кипения, залейте им овсяные хлопья. Подождите, пока овсянка набухнет и остынет. Добавьте алоэ, лимонный экстракт. Распределите маску по области лица и декольте. Через 15 минут смесь смойте теплой водой. После процедуры невероятная легкость, мягкость и упругость покровов гарантированы.

- Для сухой кожи. 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. 1 ч. ложку меда смешать с соком 1 лимона и 1 яичным белком, взбитым в пену, нанести на кожу на 30 минут, затем смыть холодной водой. Рекомендуется делать такую маску 1–2 раза в неделю.

- О веснушек. Смазывать веснушки 2 раза в день смесью соков из лимона, ягод красной смородины и листьев календулы, приготовленной в равной пропорции.

- Для тонуса кожи. Сок 1 лимона и 1 стакан рисовой воды (после промывания риса). Протирать лицо.

- От прыщей и угрей. Тщательно перемешать 3 ч. ложки белой глины, 1 ч. ложку лимонного сока, 30 г настойки календулы. Нанести на лицо на 15 минут.

- От выпадения волос. Для укрепления волос и придания им блеска вотрите в кожу головы 1 ст. ложку морковного сока с добавлением 10 капель лимонного сока.

- Для блеска волос. Пол-литра теплой воды смешайте с соком одного лимона. Процедите полученную смесь. После мытья волос, ополосните их этой смесью. Потом еще раз прополощите волосы. Лимонная вода придает здоровый блеск волосам.

- Борьба с перхотью. При жирной себорее (кожная болезнь, характеризующаяся воспалением сальных желез) полезно втирать 1 раз в неделю сок лимона.
- От морщин. Цитрусовые ванны избавляют от ранних морщин, придают коже упругость. Выльем в ванну шесть стаканов фруктового сока. Пока мы будем наслаждаться покоем, эфирные масла фруктовых соков окажут положительное воздействие на нашу дерму.
- Лосьон с лаймом. Перемешать 3 ст. ложки розовой воды, 2 ст. ложки сока лайма, 1 ст. ложку глицерина. Лосьон наносить на тело по необходимости. Хранить в холодильнике. Этот лосьон освежает кожу и делает ее гладкой.
- Смягчение и увлажнение кожи рук. После стирки белья или мытья посуды протереть руки лимонным соком, корочкой лимона, или ополоснуть подкисленной водой (2 кристалла лимонной кислоты или 1 ч. ложка столового уксуса на стакан воды).
- Смягчение и увлажнение кожи рук. Сильно загрязненные и потемневшие от домашней работы руки отбеливаются с помощью кашицы из вареного растертого картофеля, молока и сока лимона.
- Смягчение и увлажнение кожи рук. Лимонный сок полезен при уходе за руками в качестве отбеливающего средства.
- Для очистки рук. Можно использовать смесь томатного сока или сока лимона с перекисью водорода.
- Кожа на локтях. Кожа на локтях требует особого ухода, так как часто бывает сухой и жесткой. При мытье локти круговыми движениями протираются пемзой или скрабом, после смазывается жирным кремом, смешанным с соком лимона.
- Кожа на локтях. Остатками лимона натираем колени и локти, не смываем, это полезно.
- Укрепляющие средства для ногтей. При очень тонких и ломких ногтях полезно несколько раз в течение дня протирать их смесью лимонного сока и витамина А (масляный раствор).
- Укрепляющие средства для ногтей. Возьмем пару капель йода, несколько капель лимонного сока, несколько столовых ложек оливкового масла и перемешаем. Опустим ногти в смесь и подержим минут 5 или 10. Смоем водой без мыла.
- Лимон для укрепления ногтей. Отрежем от лимона 2 дольки, толщиной по 1 см. Воткнем в одну дольку лимона пальцы левой руки, а в другую дольку воткнем все пальцы правой руки.
- Желтизна на ногтях. За исключением грибковых заболеваний. Ее можно убрать, смазав их кусочком лимона, который не только осветлит ногти, но и укрепит их.
- Стимулирование роста ногтей. Лимонная ванночка. Еще одно хорошее средство для роста ногтей – это лимонный сок. Возьмите любое растительное масло, предварительно разо-

грев его на водяной бане, добавьте несколько капель лимонного сока. Длительность процедуры 15 минут.

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

- **Удаление мозолей.** Перед сном распарить ногу в горячей воде, затем вытереть досуха и привязать к ней лимонную корку (можно оставить немного мякоти) и не снимать эту повязку 6–7 часов. Удобнее всего делать повязку на ночь.

Эфирное масло лимона

Приготовление. Взять 3–4 спелых, но не слишком мягких лимона и натуральное, но обязательно фильтрованное оливковое масло. Тщательно промыть и осушить лимоны, использовать для этого теплую воду и льняные полотенца. При помощи терки с малыми ячейками натереть желтую цедру в миске. Тертую кожу плотно утрамбовать в подготовленные заранее банки, после чего их доверху залить натуральным оливковым маслом. Лимонная кожура должна быть полностью покрыта маслом, поэтому ее количество зависит от количества используемого продукта. Банку с продуктами необходимо очень плотно закрыть и оставить на самом солнечном подоконнике на 4–5 недель. Масло необходимо раз в сутки интенсивно встряхивать, чтобы компоненты имели возможность тщательного смешивания. После 5-й недели масло готово. Процедить смесь при помощи сложенной в пару слоев марлевой ткани. Кожура останется на фильтре, и ее можно будет выбросить, а масло необходимо перелить в коричневую бутылочку или баночку, плотно закрутить и использовать в случае необходимости.

Эфирное масло лимона:

- поддерживает упругость и эластичность кожи, повышает тонус, разглаживает морщинки (в том числе «гусиные лапки»), улучшает цвет лица,
- прекрасно очищает кожу,
- нормализует секреторную функцию сальных желез, подсушивает, борется с прыщами, белыми угрями, воспалительными высыпаниями, черными точками и другими проблемами жирной кожи,
- отбеливает пигментные пятна, веснушки, делает менее заметными пятна после прыщей,
- уменьшает проявления сосудистого рисунка (купе-роза) на лице,
- смягчает кожу, отшелушивает мертвые слои клеток,
- обладает антисептическими, противовирусными, бактерицидными и противовоспалительными свойствами, эффективно в лечении герпеса на губах, бактериально-вирусных высыпаний, нарывов и трещин.

- **Разглаживание морщин.** Домашний жидкий мед – 1 ст. ложка, масло лимона – 2 капли, молоко теплое – 1/2 ст. ложки. Если мед не жидкий, предварительно подержите его на водяной бане, а затем смешайте с молоком. В теплую смесь капните масло лимона и нанесите готовое средство на очищенную кожу лица, избегая зоны вокруг глаз. Через 15 минут маску смыть теплой водой и нанести увлажняющее средство. Процедуру делать дважды в неделю.

- От прыщей. Масло можжевельника – 2 капли, масло лимона – 1 капля, масло мелиссы – 2 капли, масло чайного дерева – 1 капля. Перечисленные компоненты тщательным образом смешиваются. Готовая масляная смесь накладывается на лицо и выдерживается 15 минут. Маску смыть теплой водой, лицо смазать подходящим по типу кожи кремом. Делать 2–3 раза в семь дней.

- Отбеливающая маска. Масло облепихи – 1 ст. ложка, масло лимона – 2 капли. Масло смешать с эфирным компонентом, нанести готовую смесь на лицо и выдержать 15 минут. Средство смыть теплой водой, в завершении процедуры кожу смазать подходящим кремом. Маску достаточно делать раз в семь дней.

- Омолаживающая маска. Масло шиповника (персика, касторки, оливы, авокадо, кокоса) – 1 ст. ложка, масло лимона – 2 капли. Базовый компонент подогреть на водяной бане до комнатной для кожи температуры. Затем ввести эфирное масло лимона и нанести на лицо. Через 15 минут тщательно умыться водой комнатной температуры и нанести подходящее средство. Маску делать 2 раза в неделю.

- От пигментных пятен. Масло зародышей пшеницы – 3 мл, масло лимона – 3 капли, масло ромашки – 4 капли. Необходимые компоненты смешиваются. Готовый состав наносится на кожу лица, через 15 минут смывается теплой водой. По окончании процедуры лицо обсушить и смазать подходящим кремом. Маску делать через день до получения видимого результата.

- Для нормальной кожи. Оливковое масло – 15 мл, масло апельсина – 1 капля, масло бергамота – 1 капля, масло лимона – 1 капля, масло розы – 1 капля. Базовый ингредиент немного подогреть с помощью водяной бани. В теплую основу добавить эфирные компоненты и нанести ровным слоем на лицо. Через 15 минут тщательно умыться теплой водой, обсушить кожу и нанести увлажняющее средство. Маску достаточно делать 1 раз в неделю.

- Для жирной кожи. Масло виноградной косточки – 1 ст. ложка, масло лимона – 2 капли. Масло обогатить эфирным компонентом. Смесь распределить на лицо и оставить на 15 минут, после чего умыться водой комнатной температуры и нанести увлажняющее средство. Достаточно одной процедуры в неделю. Базовое масло можно обогащать несколькими видами эфирных масел. На 15 мл виноградного масла брать по капле эфирных масел лимона, лаванды и чайного дерева. Процедуру осуществлять раз в три дня.

- Для жирной кожи. Яичный желток – 1 шт., масло оливы – 2 ч. ложки, яблочный сок свежий – 1 ч. ложка, мед жидкий – 1 ч. ложка, масло лаванды – 2 капли, масло лимона – 2 капли. Все компоненты растереть в однородную смесь, нанести ее на чистое лицо. Наносить состав следует поэтапно: вначале накладывается один равномерный слой, затем ждем, пока маска подсохнет. Снимать его следует ватным диском или тампоном, смоченным в теплой воде. После этого наносится второй слой, как только он высохнет умыться теплой водой. В завершении процедуры лицо смазать кремом с увлажняющим действием. Маску делать 2 раза в неделю.

- Для проблемной кожи. Яичный белок – 1 шт., квасцы – 1/2 ч. ложки, сок лимона – 1/2 ч. ложка, масло лимона – 3 капли. Заранее взбить белок, добавить остальные составляющие и нанести на чистое лицо. Маску держать 15 минут, смывать водой комнатной температуры. Делать процедуру важно курсами: каждые три дня в течение 4 месяцев. Средство очистит лицо

от прыщей, различных воспалений, избавит от жирного блеска, повысит упругость и эластичность кожного покрова.

- Для проблемной кожи. Камфорный спирт – 10 капель, лимонное масло – 3 капли, сок лимона – 1 ч. ложка. Ингредиенты смешать между собой и нанести на проблемные участки. Через 10–15 минут умыться теплой водой и нанести крем для проблемной кожи. Достаточно двух процедур в неделю.

- От прыщей. Белая глина (каолин) – 1 ст. ложка, настой шалфея – 1 ст. ложка, масло лимона – 3 капли, сок лимона – 1 ч. ложка. Глиняный порошок развести травяным настоем до однородной массы без комочков, добавить остальные компоненты и нанести на чистое лицо. Через 15 минут состав смыть теплой водой и нанести крем. Маску делать раз в три дня.

- Для жирной кожи. Натуральный йогурт – 2 ч. ложки, лимонное масло – 2 капли, масло герани – 1 капля, масло иланг-иланг – 1 капля. Все соединить и нанести на предварительно очищенное лицо. Через 15 минут умыться теплой водой. Процедуру делать дважды в неделю.

- Для жирной кожи. Рис – 2 ст. ложки, масло авокадо – 1 ст. ложка, масло лимона – 2 капли. Рис измельчить в муку с помощью кофемолки. В готовую муку добавить остальные компоненты. Готовую массу распределить на влажное лицо мягкими массажными движениями. Оставить маску на 5 минут и смыть водой комнатной температуры. В завершении кожу смазать кремом с интенсивным увлажняющим действием. Такой пилинг делать раз в неделю.

Лук

Полезное действие лука для кожи обусловлено содержанием: минералов, витаминов В, С, Е, РР, D, провитамин А, эфирных масел. Лук является одним из основных источников кварцетина, который предупреждает появление морщин, разглаживает уже имеющиеся, глубоко питает кожу. Фолиевая кислота удаляет очаги воспалений на коже, поэтому маска для лица с луком считается одним из лучших средств от прыщей. В домашней косметологии луковые процедуры способствуют:

- увлажнению и питанию;
- уменьшению воспаления;
- омоложению, клеточной регенерации;
- лечению акне, комедонов, пустул.

Избавиться от лукового запаха на коже можно несколькими способами:

- если кожа жирная, после нанесения маски протрите лицо водой, смешанной с лимонным соком. Пропорции количества воды и сока зависят от степени жирности кожи, оптимально – две столовые ложки свежесжатого лимонного сока на литр воды;
- для сухой кожи лицо лучше протереть растительным маслом – оливковым, кунжутным, льняным, маслом виноградной косточки или подсолнечным;
- нормальную кожу избавить от запаха лука поможет эфирное масло с ярко выраженным запахом – жасмин, роза, ландыш, иланг-иланг, кокос, лаванда. Добавьте несколько капель эфирного масла на литр воды и умойте лицо;
- для жирной кожи тоже подойдет этот способ, только эфирное масло нужно добавлять в растительное масло, которым затем протирают кожу с помощью ватного диска.

- От гнойных прыщей. Перетрите в пюре одну среднюю луковицу, заварите 1/2 стакана овсяных хлопьев, дайте овсянке остыть и смешайте с приготовленным ранее пюре. Нанесите смесь на лицо и оставьте на 5–15 минут. Если масса получилась слишком жидкой, добавьте для вязкости мед. Готовое средство может храниться в холодильнике 5–7 дней.

- Для цвета лица. Смешайте лук и мед – (по одной столовой ложке), одну картофелину отварите в 1/4 литра молока. В картофельное пюре добавьте ранее приготовленную смесь. Нанесите на лицо и оставьте на 20 минут. Для большей эффективности смойте средство минеральной водой.

- Противовоспалительное. Репчатый лук разрежьте пополам, одну половину очень мелко покрошите, смешайте с чайной ложкой измельченных листьев петрушки, поставьте в холодильник на 12 часов. Затем добавьте в кашицу две столовых ложки белой глины, размешайте и нанесите на кожу на 10–15 минут. Смойте прохладной водой.

- От морщин. Для приготовления возьмите луковый сок – столовую ложку, смешайте его с половиной столовой ложки меда, нанесите на лицо и шею, дайте полностью высохнуть. Затем аккуратно снимите средство влажной салфеткой, после чего умойтесь теплой водой.

- Отбеливание. Две столовые ложки лукового сока смешайте с таким же количеством пюре из мякоти груши и 1/4 стакана свежего молока. Нанесите на лицо на 15 минут, смойте прохладной водой.

- Для тонуса. Очень полезен ежедневный массаж с луковым соком для кожи лица: Смешайте одинаковые части сока и натурального йогурта и втирайте смесь круговыми движениями в кожу лица 10–15 минут. Затем умойтесь теплой водой.

- От угревой сыпи. Луковую шелуху заливают холодной водой в соотношении 1:10, перемешивают, ставят на огонь, доводят до кипения, затем варят на медленном огне 10–15 минут, охлаждают, процеживают, в полученную жидкость доливают кипяченую воду до объема, который был взят изначально.

- Для тонуса. Луковым отваром протирают лицо два раза в день утром и вечером, после умывания. Средство можно заморозить, приготовив таким образом кубики льда для протирания кожи.

- От морщин. 3 части отвара луковой шелухи соедините с 1 частью крепкого зеленого чая, дайте смеси настояться в течение часа, затем пропитайте полученным настоем хлопчатобумажную ткань или марлю, наложите маску на кожу лица, оставьте до полного высыхания. Умываться не обязательно, в маске должны быть отверстия для области губ и глаз.

- Против раздражения на коже. Измельчите репчатый лук, в две столовые ложки измельченной массы засыпьте 1 ст. ложку сахара, затем варите смесь в полулитре воды в течение полутора часов на небольшом огне. Дайте отвару остыть и добавьте в него одну столовую ложку меда, хорошо перемешайте и процедите. Ежедневно утром и вечером протирайте кожу полученным раствором.

- От чёрных точек. 11 капель лукового сока, 5 г хозяйственного мыла, эфирное масло душицы. Мыло измельчить на тёрке, разбавить горячим зеленым чаем, добавить свежесжатый сок и эфир душицы. Очистить мицеллярной жидкостью лицо. Оставить очищающую массу минуты на 4, не более. После смыть водой с соком лайма. Регулярная чистка лица нормализует секрецию сальных желез, восстанавливает pH уровень.

- От прыщей. 8 г луковой массы, 10 г чёрной глины, эфирное масло тимьяна. Сварить среднюю луковицу, не отделяя шелуху, витаминный отвар оставить. После отделить мякоть от кожицы, размять в ступке вместе с глиной и маслом тимьяна. Лицо распарить горячим полотенцем, распределить состав по линиям классического массажа. Оставить минут на 20, после смыть луковым отваром. Такую процедуру рекомендуется применять не реже двух раз в неделю до улучшения состояния дермы.

- От воспалений. Печёный лук, 12 мл кефира, желток. Репчатый лук запечь вместе с кожицей в фольге, когда остынет, шелуху удалить. На комбайне измельчить, не сцеживая сок, ввести кефир и желток. Снять косметику термальным средством, широкой кистью нанести на поверхность лица. Смыть состав по прошествии 30 минут. Успокаивает воспаления и раздражения. Маска питает и насыщает целым созвездием минералов, витаминов, органическими кислотами, незаменимыми для здоровья и красоты кожи.

- Омолаживание. 2 луковицы, 20 мл йогурта, 15 г крахмала. Свежий лук измельчить на тёрке, добавить несладкий йогурт и кукурузный крахмал. Лицо распарить отваром липы, шпателем распределить массу по лицу. Через полчаса удалить остатки состава, увлажнить средством с гиалуроновой кислотой. Корректируется овал лица, разглаживаются все типы складочек и морщин, уменьшается отёчность.

- **Отбеливание.** 10 капель лукового сока, 15 мл сметаны, 1 таблетка аскорутин. Растолочь витамин аскорутин, ввести свежесжатый луковый сок и сметану. Нанести на очищенную мицеллярным средством кожу с помощью шпателя. Оставить отбеливающий состав минут на 15, после смыть цитрусовой водой, увлажнить маслом какао. Такую процедуру можно применять сразу же после пребывания под прямыми солнечными лучами, или для улучшения распределения пигмента в тканях после курса солнечных ванн.

- **Очищение кожи лица.** Печёная луковица, 15 г муки овса, 15 капель масла календулы. Измельчить печёную луковицу в ступке, добавить овёс и питательное масло. Смыть декоративную косметику отваром шиповника, распределить состав круговыми движениями по линиям массажа. Завершить процедуру через четверть часа с помощью минеральной негазированной воды, обязательно увлажнить эмульсией. Процедура очищения для сухой кожи должна быть максимально деликатной. Также она должна обеспечить эпидермис витаминами и минералами, препятствующие потере эластичности.

- **От веснушек.** Протирать лицо разрезанной луковицей.

- **От веснушек.** 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.

- **От веснушек.** 2 ст. ложки лука, 1 груша и 1/2 стакана молока. Вначале хорошо разомните грушу, отожмите сок и смешайте мякоть с молоком и луковым соком. Держать маску на лице 15–20 минут.

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

- **От веснушек.** Если выступило небольшое количество веснушек или они слабо окрашены, то вполне достаточно утром и вечером протирать кожу лица соком репчатого лука, лимонным соком и уксусом.

- **От веснушек.** Кашица репчатого лука способствует выведению веснушек.

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

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

- От выпадения волос. Восстанавливает луковицы волос следующий состав. В сок от 1 средней луковицы положить такое же количество касторового масла и 1 желток. Втереть в кожу головы за 45 минут до мытья, покрыть голову целлофановым пакетом, а с верхней стороны махровым полотенцем. Через 45 минут аккуратно промыть волосы и осторожно расчесать.

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

- При облысении. В кожу головы втирать луковый сок в течение длительного времени.

- При облысении. Приготовить следующую смесь: 1 часть коньяка, 4 части сока лука, 6 частей отвара корней лопуха. Протирать кожу головы.

- При облысении. Втирать в волосистую часть головы такую смесь: один желток яйца куриного, 1 ст. ложка масла репейного, 1 ст. ложка сока лука и, если есть, 1 ст. ложка рома. Втереть в кожу головы, накрыть целлофаном и укутать, сделать компресс на 2 часа. Потом вымыть волосы любым шампунем. Не беспокойтесь – запах лука исчезнет.

- При перхоти. За несколько часов до мытья кожу волосистой части головы смазывают смесью, приготовленной из следующих компонентов: по 1 ст. ложке луковой кашицы, подсолнечного масла, меда, один яичный желток. На протяжении недели такую процедуру проделывать 2–3 раза.

- Для улучшения роста волос. Полезно втирать луковый сок с коньяком и отваром корней репейника.

- Для роста волос. Укрепляет волосы и способствует их росту смесь репчатого лука с медом. Натертый на крупной терке лук перемешать с медом 4:1, полученную смесь втереть в корни вымытых волос и обвязать их махровым полотенцем. Через 30–40 минут промыть волосы теплой водой без мыла. Если волосы очень сухие и ломкие, к кашнице лука добавить немного теплого оливкового, соевого или кукурузного масла и втереть эту смесь в корни волос.

- Для укрепления волос. В стакане воды прокипятить 30–50 г шелухи лука в течение 15–20 минут, настаивать 30 минут, процедить. Смочить отваром чистые сухие волосы и, не втирая, высушить на воздухе.

- Для укрепления волос. Взять 1 стакан смеси коры дуба и шелухи лука репчатого 1:1, залить 1 л кипятка, выдержать на слабом огне 1 час, остудить, процедить, смочить им волосы, повязать голову полиэтиленовой косынкой или надеть мешочек, а поверх – теплый платок, держать 2 часа. Потом вымыть волосы теплой водой без мыла и высушить при комнатной температуре.

- Для укрепления волос. Натереть голову соком белой части лука. Через 2–3 часа смыть настоем цветков ромашки аптечной. Процедуры делать через день 25–30 дней. При необходимости лечение можно повторить.

- Для укрепления волос. Втирать в голову луковый сок с коньяком и отваром корней лопуха: на 1 часть коньяка взять 4 части лукового сока и 6 частей отвара корней лопуха.
- Для укрепления волос. Взять по 1 ст. ложке кашицы репчатого лука, касторового масла, меда, 1 яичный желток и все хорошо перемешать. Полученную смесь втереть в кожу головы, укутать и через 1–2 часа помыть. Процедуры выполнять по мере необходимости.
- Для укрепления волос. 1–2 раза в неделю втирать в кожу головы 2–3 ст. ложки свежего лукового сока или кашицы, затем тепло укутать голову и через 2 часа смыть. Это не только укрепляет волосы, но и способствует их росту, избавляет от перхоти, придает шелковистость и блеск.
- Для укрепления волос. Смешать кашицу из репчатого лука с медом в соотношении 4:1. Втереть в корни волос, через 30 минут смыть теплой водой.
- Для укрепления волос. Голову можно мыть отваром луковой шелухи. 25 г шелухи залить 0,5 л кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Настоем полоскать голову после мытья для укрепления волос и устранения перхоти.
- Для укрепления волос. Свежий сырой желток куриного яйца смешать с 1 ст. ложкой касторового масла, 1 ст. ложкой кашицы репчатого лука и 1 ст. ложкой меда. Смесь втереть в кожу головы, укутать теплым, через 1–1,5 часа вымыть голову. Рекомендуется при сухих волосах.
- Для сухих слабых волос. Применяют мазь, приготовленную из равных частей тертого лука, касторового или репейного масла и яичного желтка (по 1 ч. ложке каждого).
- Для укрепления волос. В кожу головы втирать следующую смесь: 1 часть коньяка, 4 части лукового сока и 6 частей отвара корней репейника, приготовленного в соотношении 1:10. После втирания укутать голову теплым платком на 2 часа. Затем помыть голову. Повторять еженедельно.
- Для укрепления волос. Сырой яичный желток смешать с процеженным соком натертой луковицы, 1 ст. ложкой репейного масла, 1 ч. ложкой меда, 2 ч. ложками жидкого мыла. Нанести на кожу головы, завязать клеенкой, а сверху теплым, через 1–2 часа вымыть голову. Рекомендуется для слабых, редеющих волос.
- При поседении. В кожу головы рекомендуется втирать сок лука или чеснока, после чего смыть его взбитым желтком.
- При выпадении волос. Маска: 1 ст. ложка кефира (простокваши или кислого молока), 1 ч. ложка меда, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 3 зубца чеснока (натереть на терке), 1 маленькая луковичка (натереть на терке), 1 ст. ложка настоя из трав. Можно к этой маске добавить 2 ст. ложки кашицы из предварительно запаренных сухих корок и кусков ржаного хлеба. Наносить маску за 2–3 часа до мытья волос, покрывать полиэтиленом и махровым полотенцем для прогрева.

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

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

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

- Борьба с бородавками. Для удаления бородавок можно смазывать их 3 раза в день свежим соком лука. Нарезать тонкими пластинками луковицу средних размеров и залить 0,3 стакана столового уксуса. Выдержать при комнатной температуре в течение 2 часов. Прикладывать пластины к бородавкам на ночь. Процедуру повторять несколько раз, пока бородавка совсем не исчезнет.

- Борьба с бородавками. Свежим соком лука репчатого ежедневно смазывать бородавки по несколько раз.

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

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

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

- Удаление мозолей. Накладывают на мозоли и трещины пяток кашицу из зеленых перьев лука.

- Смягчение кожи на пятках. Компресс из репчатого лука. Он изготавливается из половинок предварительно ошпаренной небольшой головки лука, которые прикладываются к пяткам после ванночек, накрываются полиэтиленовой пленкой, тщательно прибинтовываются к ступне и оставляются на ночь. Утром все хорошо смывается водой, кожа протирается пемзой и наносится слой жирного питательного крема. Не стоит отказываться от компресса из-за запаха.

Масла

Косметические масла успешно используются в различных процедурах для омоложения кожи лица и тела, присутствуют в рецептах многих масок, скрабов и пилингов, ванночек для кожи ног. Зная свойства популярных косметических масел, можно легко использовать их для сохранения молодости и красоты в домашних условиях.

Натуральные масла рекомендуется использовать для питания и увлажнения кожи с 20–25 лет. Использование натуральных масел позволяет нормализовать водный баланс, удерживать необходимую влагу, что уже влияет на ровный цвет. Такие масла славятся отсутствием примесей. Максимальная натуральность сохранена, товар чаще всего обладает высокой концентрацией. Применяя такие масла, сперва следует проверить организм на возможную аллергическую реакцию.

Эфирные масла насчитывают больше 2000 разных вариантов. Они сочетают массу положительных качеств: способны бороться с морщинами, избавляют от угрей на лице, благодаря аромату справляются болью, лечат насморк. Здесь важно уметь выбирать подходящий эфир для своей кожи.

Косметическое масло – это жидкость с добавлением полезных ингредиентов для улучшения их свойств. Использовать одно масло разрешается 3 недели подряд, после чего кожа привыкает и насыщается полезными веществами. Тогда масло нужно заменить.

Растительные масла не смогут полностью избавить от морщин на лице. Но эти натуральные продукты способны «стереть» мелкие углубления и улучшить состояние «въевшихся» бороздок. Причем, заметный результат бывает максимум через месяц регулярных процедур. Немаловажный момент – эффективная и долгоиграющая профилактика образования новых складок.

Растительные масла

- **Очищение.** Зимой кожу лица очищают растительным маслом – оливковым, кукурузным, подсолнечным. Масло слегка подогревают, смачивают в нем ватный тампон и протирают лицо восходящими движениями снизу вверх. Через 3 минуты снять масло можно отваром трав, настоем чая, фруктовым соком, смешанным с кипяченой водой. Для этого потребуется новый ватный тампон.

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

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

- **От прыщей и угрей.** Эфирные масла следует наносить точно на прыщи. Отлично подходят для этой процедуры масла розмарина, лаванды и чайного дерева.

- **Герпес.** Чтобы облегчить течение герпеса, используют смесь следующего состава: 2 ч. ложка масла календулы смешивают с 3-мя каплями масла золотого уса и 2-мя каплями эвкалиптового масла. Смесь хранят в пузырьке из темного стекла и 3 раза в день наносят на пора-

женное место. В течение 30 минут после смазывания следует избегать попадания на это место прямого солнечного света.

- Для тонуса кожи. Возьмите растительное масло и подогрейте его на водяной бане. Пропитайте им тонкий слой ваты или марлю, слегка отожмите и наложите на лицо минут на двадцать.

- При сухой коже. В сильные морозы перед выходом из дома желательно смазывать лицо тонким слоем нутряного свиного сала. Но не кремами, так как почти все кремы содержат воду, которая, замерзая, усиливает холодающий эффект.

- От дряблости. 1 ст. ложку свежего творога, 1 ст. ложку оливкового масла перемешать, добавить немного морковного сока и молока. Наложить на лицо на 20 минут.

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

- Для тонуса кожи лица. Для приготовления маски требуется: 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки лукового сока, 50 г дрожжей (дрожжи, как известно, – источник полноценных белков и чемпион по содержанию витаминов группы В). Раскрошите дрожжи и разотрите их с растительным маслом до образования кашицеобразной массы. Добавьте лукового сока и снова хорошенько размешайте. Нанесенную на кожу лица маску смыть через 20 минут.

- Для тонуса кожи лица. 2 ст. ложки лукового сока, 2 ч. ложки творога, 1 ст. ложку меда и 1 ч. ложку растительного масла. Все ингредиенты смешайте, после чего нанесите на кожу и смойте маску через 10 минут.

- От выпадения волос. Подогрейте немного растительного масла на водяной бане и смажьте им кожу головы с помощью старой зубной щетки. После закутайте голову махровым полотенцем и оставьте хотя бы на 5 часов. Затем голову нужно как следует промыть шампунем, содержащим натуральные экстракты зелени. Повторяйте процедуру 1 раз в неделю на протяжении 2 месяцев.

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

- От выпадения волос. Раз в неделю на протяжении 2 месяцев за полчаса до мытья рекомендуется втирать в корни волос смесь спирта и масла касторового (или репейного) поровну. После волосы хорошенько промывать.

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

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

- От выпадения волос. 2 ст. ложки смальца и 1 ст. ложка сока чеснока. Продукты смешайте. Вотрите в кожу головы, через 2 часа смойте шампунем, ополосните волосы отваром из зелени. Эта смесь отлично подлечит ваши волосы.

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

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

- От выпадения волос. Смешайте оливковое масло и лимонный сок в одинаковых количествах. Вотрите в корни, обмотайте голову полотенцем. Оставьте на ночь, утром помойте голову шампунем и прополощите отваром дубовой коры.

- Для стимуляции роста волос. 50 г касторового (кукурузного, оливкового, репейного) масла смешать с несколькими каплями лимонного или 1 ч. ложкой березового сока и нагреть на паровой бане. Теплую смесь втереть в корни волос ватным тампоном или щеточкой. Затем покрыть голову полиэтиленовой косынкой и махровым полотенцем. Через 2 часа волосы помыть шампунем и сполоснуть раствором яблочного уксуса (1 ст. ложка уксуса на 1 л воды).

- Для стимуляции роста волос. Равные количества кашицы репчатого лука и свежей свеклы смешивают в пропорции 1:1 с подогретым репейным маслом и втирают в корни волос. Через 40 минут волосы моют шампунем и ополаскивают настоем крапивы или ромашки.

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

- Для блеска волос. После химической завивки: 1 ст. ложку касторового масла, 1 ст. ложку шампуня и 1 ч. ложку сока алоэ разогревают на водяной бане и втирают в корни волос. Через 30 минут смывают шампунем и ополаскивают водой с уксусом или лимонным соком (1 ст. ложка на 1 л воды).

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

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

- Смягчение и увлажнение кожи рук. Раз в неделю на 30 минут погружайте руки в подогретое растительное масло.

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

- Смягчение и увлажнение кожи рук. Смочить подогретым оливковым маслом руки, надеть хлопчатобумажные перчатки и в них лечь спать. Либо поверх хлопчатобумажных перчаток надеть резиновые перчатки, и продолжить заниматься домашними делами. Через 20 минут кожа рук будет бархатистой и гладкой.

- Смягчение и увлажнение кожи рук. Несколько капель нерафинированного подсолнечного масла смешать с творогом. Чтобы вернуть цвет рукам, протереть руки долькой грейпфрута, апельсина или лимона.

- Смягчение и увлажнение кожи рук. Майонез нанести толстым слоем, надеть резиновые перчатки на руки и заниматься своими делами. Смыть руки через 30 минут.

- Борьба с бородавками. Бородавки удаляют свежим соком или мазью, приготовленной из сока чеснока и свиного сала 1:1.

- Борьба с бородавками. Для того чтобы вывести бородавки, стоит попробовать смешать 100 г кашицы чеснока и 100 г сливочного масла. Смазывать этой смесью бородавки.

- Укрепление ногтей. Ванночка для ногтей «Масляная». Берем полстакана яблочного уксуса и полстакана растительного масла. Сначала подогреем растительное масло, потом добавим уксус. Хорошо перемешаем до получения однородной массы. Опустим кончики пальцев в ванночку, чтобы ногти полностью погрузились в эту смесь. Подержим 10 минут, и обсушим салфеткой.

- Укрепление ногтей. Ванночка йодно-масляная. Возьмем 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан воды, 1 ч. ложку 5 %-ой настойки йода. Растворим йод в воде. Добавим масло в раствор и полученную смесь нагреем на водяной бане. Смесь хорошо перемешаем до однородной массы. Опустим ногти в теплую ванночку и держим 10 или 15 минут.

- Укрепление ногтей. Раз в неделю на 30 минут погружайте руки в подогретое растительное масло.

- Укрепление ногтей. Ванночка из растительного масла и соли для гладкости ногтей. Берем 1/3 стакана растительного масла, немного подогреем на водяной бане и добавим соль. Смесь хорошо перемешаем. Опустим кончики пальцев в ванночку и держим 15 или 20 минут,

потом наденем хлопчатобумажные перчатки и оставим на 3 часа. После процедуры смоем остатки средства теплой водой.

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

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

- Стимулирование роста ногтей. Масло для стимуляции роста ногтей: 1/2 ст. ложки миндального масла; 1 капля эфирного масла мирры; 2 капли эфирного масла лаванды;

1 капля эфирного масла мяты перечной. Смешать компоненты, хранить в стеклянной таре, в темном прохладном месте. Втирать небольшое количество смеси в ногти и кутикулу, массируя 30 секунд каждый ноготь. Для стимуляции роста ногтей использовать ежедневно. Миндальное масло в смеси с эфирными маслами питает и укрепляет кутикулу и ногтевую пластину, стимулирует быстрый рост ногтей, улучшает их внешний вид.

- Стимулирование роста ногтей. Масляная ванночка. Оливковое масло для роста ногтей используют в разогретом виде, понадобится 1/2 стакана масла холодного отжима. Правильным будет разогревать масло для роста ногтей на водяной бане. Хорошо вотрите его и оставьте на 15 минут, после смойте теплой водой.

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

- От натоптышей. На ночь нужно регулярно и обильно смазывать натоптыши касторовым маслом, смешанным с глицерином (1:1), накладывая льняную тряпочку. Внутрь принимать настой из лекарственных трав: зверобой, календула, туя декоративная (1:1:1). 1 ст. ложку смеси залить 500 г кипятка и прокипятить 1 минуту. В течение 21 дня пить этот настой, как чай. Лечение продолжительное, но дает значительные результаты.

Оливковое масло

- Для цвета лица. Смешайте 1 ст. ложку масла с 1 ч. ложкой растворенной в воде глины и нанесите на лицо на 15 минут. После такой маски ваша кожа приобретет естественный цвет, мягкость и красоту.

- От морщин. Для избавления от морщин, нанесите на лицо смесь равных частей оливкового масла и лимонного сока, кроме того такое средство обладает мягким отбеливающим эффектом.

- Для проблемной кожи. Смешать 0,5 ч. ложки масла черного тмина и 1 ст. ложку оливкового масла. Полученной смесью смазать лицо и оставить на 1 час. Затем смыть с водой и детским мылом.

- Для сухой и нормальной кожи. Смешать 1 ст. ложку оливкового масла, 5 капель розмаринового, 2 капли гераниевого и 3 капли эфирного масла розового дерева. Смазывать лицо 1–2 раза в день.
- Омолаживание. Смешать 1 ст. ложку оливкового масла, 1 ст. ложку мякоти киви (вместо киви можно виноград). Смесь нанести на лицо, через 20–30 минут смыть теплой, а затем холодной водой.
- Для волос. Смешайте желток свежего яйца, 1 ст. ложку масла, 2 ст. ложки лимонного сока и 5 ст. ложек темного пива. Нанесите такую смесь на волосы и оставьте минимум на полчаса. Такое средство добавит волосам блеска, сделает их менее ломкими и устранил сухость.
- Маска от перхоти. Смешайте 2 ст. ложки натурального жидкого меда с 1 ст. ложкой оливкового масла. Подогрейте такую смесь на водяной бане и нанесите на волосы. Поверх необходимо надеть шапочку для душа или укутаться в полиэтилен. Сверху голову необходимо обернуть полотенцем. Через полчаса смойте маску обычным шампунем.
- Для рук и ногтей. Если подержать руки в ванночке из оливкового масла и лимонного сока, это сделает кожу мягкой, укрепит ногти и эффективно размягчит кутикулу. Для наибольшей эффективности проведите такую процедуру перед сном, после чего наденьте на руки тонкие хлопчатобумажные перчатки.
- Для ногтей. Если у вас сильно ломаются ногти, окуните их в оливковое масло на десять минут, после чего обработайте при помощи йодированного спирта.
- Для сухой кожи рук. Снять сильную сухость кожи можно при помощи следующей процедуры: подогрейте оливковое масло и смешайте его с крупной солью (можно морской), в смесь окуните кисти на четверть часа. Повторяйте такую процедуру каждый день. Она является отличной подготовкой к выполнению маникюра.
- Смягчение кожи на пятках. Втирать в них после ванночек подогретое оливковое масло или мякоть оливок.
- Ванна с маслом. Если добавить в ванную немного оливкового масла, это сделает кожу более эластичной и мягкой. К примеру, для этого можно смешать по 50 мл масла и коровьего молока.
- Масло для массажа для хорошей фигуры. Смешать 2 части оливкового масла, 1 часть масла грецкого ореха и 1 часть масла зародышей пшеницы. На 1 ст. ложку полученной жировой основы внести по 1–2 капли кипарисового, апельсинового, можжевельного, розмаринового эфирных масел. Массаж проводить после принятия ванны или душа в течение первой недели ежедневно, далее – 2–3 раза в неделю.
- Масло для массажа от усталости и отечности ног. Приготовить жировую основу: 2 части оливкового масла, 1 часть кокосового масла и 1 часть масла виноградных косточек. К 1 ст. ложке жировой основы добавить 5 капель кипарисового, 5 капель можжевельного и 3 капли розмаринового эфирных масел. Смесью массажировать ноги до полного впитывания.

- Оливковое масло должно занять свое место в вашем повседневном рационе. Его можно добавлять в пищу и использовать для лечения самых разных заболеваний.

Облепиховое масло

- Противовоспалительное. 1 ст. ложку (наполненную с горкой) отрубей или измельченных в кофемолке зерен пшеницы смешать с 1 ч. ложкой облепихового масла и 1 ч. ложкой масла грецкого ореха. Смесь нанести на лицо. Через 30 минут смыть теплой водой.

- Уход за губами и кожей вокруг глаз. Чистым маслом облепихи смазывать веки, губы, кожу вокруг глаз. Остатки масла убрать салфеткой.

- При ожогах. Марлевые салфетки пропитать облепиховым маслом, отжать, уложить в один слой на предварительно обработанную ожоговую поверхность и закрепить легкой повязкой.

- Для увядающей кожи. К 1 ст. ложке облепихового масла добавить по 3 капли кипарисового, пачулиевого и неролиевого эфирных масел. Смесь наносить на очищенную кожу лица ежедневно, желательно на ночь.

- Для сухой и нормальной кожи лица. Смешайте 2 ст. ложки масла облепихи с таким же количеством ростков пшеницы. Нанесите смесь на предварительно очищенное лицо, шею и область декольте на двадцать минут. После смывания маски увлажните кожу кремом.

- Для увядающей кожи. Смешайте одну столовую ложку масла и одну чайную ложку натурального меда. Очистите кожу и нанесите смесь массажными движениями на лицо и область декольте на 15 минут. Для удаления маски, примените контрастное смывание.

- Питание кожи лица. 1 ст. ложку масла смешайте с таким же количеством сметаны либо сливок. Густым слоем наносите смесь на чистое лицо на 25 минут. После смывания маски увлажните кожу кремом.

- Для усиления загара. Прекрасный золотой оттенок даёт добавление в небольших количествах к основному маслу для загара (авокадо, кедровое или кунжутное) масла облепихи по 0,5 ч. ложки на 100 мл основы.

- Маска для волос. Смешать 2 ч. ложки облепихового масла с 3 каплями эфирного масла апельсина, 2 ложками сыворотки, 1 ч. ложкой сока чеснока, 1 ч. ложкой бесцветной хны. Маску нанести на 30 минут, смыть как обычно. Облепиховое масло подкрашивает волосы, что следует учесть блондинкам.

- При сухой себорее. Смешать 1 часть облепихового масла с 6 частями оливкового или подсолнечного масла и нанести на корни волос на 40 минут. Смесь надо втирать 2 раза в неделю.

- Маска для волос. К 10 мл шампуня добавить 3 ст. ложки облепихового масла, дополнительно можно добавить 1 ст. ложку масла грецкого ореха. Смесь нанести на волосистую часть головы, волосы тщательно расчесать и завернуть полиэтиленовой пленкой, а сверху укутать полотенцем. Через 30–50 минут голову вымыть шампунем. Повторять каждую неделю.

- Маска для волос с голубой глиной. 2 ст. ложки голубой глины, 1 ст. ложка облепихового масла, 1 яйцо, 1 ч. ложка меда. Для начала масло смешайте с яйцом и медом, постепенно добавляйте глину. Полученную смесь нанесите на волосы, наденьте шапочку для душа, оставьте маску на 30–40 минут. Затем смойте маску с шампунем.

Кунжутное масло

- Крем для лица и тела. В чистом виде или в смеси с другими жирными маслами наносить на кожу. Через 30 минут промокнуть салфеткой.

- Снятие макияжа. Ватным диском, смоченным в чистом кунжутном масле, мягко удалить макияж с глаз и кожи лица.

- Снятие отеков на лице. Следует смешать 1 ч. ложку кунжутного масла и 1–2 капли эфирного масла (мандарина, сосны или можжевельника). Несколько капель смеси масел нанести на кончики пальцев рук и втереть в кожу легкими массирующими движениями.

- Ухода за волосами. Следует нанести на кожу головы, тщательно массируя – втереть. Смыть теплой водой спустя 30 минут. После этого промыть волосы с использованием моющего средства.

- Для ухода за волосами. Следует втирать кунжутное масло в кожу головы, тщательно массируя. Смыть теплой водой спустя 30 минут. После этого промыть волосы с использованием моющего средства.

- Массаж. Следует использовать чистое кунжутное масло или смесь с другими жирными маслами с добавлением эфирных. После массажа оставить на теле в течение 40 минут, затем смыть теплой водой с мылом.

- Полоскание горла. В Китайской медицине ежедневной утренней процедурой является полоскание рта и горла кунжутным маслом. Проводится она следующим образом: наберите в рот кунжутное масло и удерживайте его в течение 3-х минут, слегка перемещая его в полости рта. Такая процедура удалит все вредные вещества, которые выделяются из организма за ночь в полости рта.

Эта процедура укрепит зубы и десны, предупредит развитие кариеса. Снизит чувствительность к употреблению кислых веществ и усилит вкусовые рецепторы. Успешно поможет справиться с мимическими морщинами и укрепит подбородок. Помогает для улучшения голоса. Слизистую носа также необходимо смазывать кунжутным маслом перед выходом на улицу.

- Для похудения. Главное направление действия кунжутного масла для похудения – способность жирные кислоты, которые входят в его состав, способствовать наращиванию сухой массы мышц. Это особенно полезно для спортсменов, поскольку способствует лучшему усвоению животного и не только белка. К примеру, если человек много ест и при этом обладает большой мышечной массой, он может намного меньше поддаваться риску ожирения.

По мнению диетологов, масло кунжута способствует сжиганию жиров, мешает накоплению их в организме. Оно обладает и свойствами антиоксиданта.

Для похудения важно сочетание нескольких средств. Это, во-первых, физические упражнения. Вследствие чего, повышается устойчивость к стрессам, решаются проблемы растяжек и кожи, которая обвисла.

Помогают также и обертывания, разные маски, лосьоны.

Льняное масло

- Для ухода за кожей лица. Рекомендуется к использованию каждый день. Применяют так: берут ватный тампон, наносят на него льняное масло, а потом втирают его в кожу. Держат примерно полчаса, после чего смывают теплой проточной водой или отваром трав. Применяется такая маска для сухой, дряблой и увядающей кожи.

- От шелушения. Берут сырой яичный желток, добавляют туда жидкий мед и льняное масло в одинаковом соотношении. Тщательно перемешивают эту пастообразную массу и нагревают на водяной бане. После – наносят ровным слоем и оставляют на 20–30 минут. Смывают проточной водой.

- Увлажнение. Берут обычные дрожжи, добавляют туда молока и размешивают до однородности. Потом льют немного масла льна и одну чайную ложечку меда в жидком состоянии. Потом еще добавляют немного сметаны и лимонного сока. После – наносят ровным слоем и оставляют на 20–30 минут. Смывают проточной водой или отваром из трав.

- Проблемная кожа. Масло из льна помогает при лечении проблемной кожи. С его помощью устраняют такие кожные заболевания как опоясывающий лишай, угревую сыпь, ожоги разной степени. Оно прекрасно справляется с мозолями, бородавками и заживлением ран. Нанесите, на пораженные участки кожи льняное масло утром и вечером и это поможет вам в борьбе с вашими проблемами.

- Для тонуса. Лимон, сметану и цедру лимона тщательно перемешивают до однородного состояния. Пропорция не важна. Главное – пастообразное состояние. Потом доливают чуть льняного масла и наносят ровным слоем на кожу. Держать около получаса. Потом следует смыть проточной водой. Применять маску нужно, как минимум, два раза в неделю на протяжении двух-трех месяцев.

- Для сухой и грубой кожи рук. Народная медицина рекомендует делать ванночки с добавлением масла льна. С этой целью одну столовую ложку льняного масла нужно добавить в воду с температурой примерно 40 градусов по Цельсию. Ванночку следует принимать 15–20 минут, затем просушить полотенцем и смазать питательным кремом.

- Против шелушения рук. Необходимо смешать желток сырого яйца, одну столовую ложку льняного масла, чайную ложку меда (желательно не засахарившегося) и несколько капель лимонного сока. На очищенную кожу рук наносят приготовленную массу, надевают хлопчатобумажные перчатки и держат 30 минут. Затем ополоснув руки теплой водой, просушивают их полотенцем. Кожа на ощупь уже совсем другая!

- Для укрепления ногтей. Если у вас ослабленные и расслаивающиеся ногти, то для их лечения используйте внутрь пищевое льняное масло. Принимайте его по 1 ч. ложке 3 раза в день, ну и на ночь. Кожу рук просто смазывайте им, а затем втирайте массажными движениями на протяжении 5–10 минут.

- Для ускорения роста волос. Хорошо подходит для того, чтобы укрепить корни и сделать дополнительную подпитку кожи головы. Для этой маски понадобится: лук репчатый, мед и льняное масло. В одинаковых пропорциях, нужно перетереть все ингредиенты. Нанести на волосы. После чего, нужно покрыть волосы пленкой и накрыть сверху полотенцем или шапкой. Так нужно подержать примерно полчаса или час. Потом маску нужно смыть под душем.

- Для сухих и нормальных волос. Для этой маски понадобится: коньяк, льняное масло и желток. Нужно взять один яичный желток, перемешать его с пятью столовыми ложками коньяка и добавить приблизительно 2–3 ложки льняного масла. Нанести на волосы. После всего нужно покрыть волосы пленкой и накрыть сверху полотенцем или шапкой. Так нужно подержать примерно час. Потом маску нужно смыть под душем.

- От выпадения волос. Помогает предотвратить обильное выпадение волос с головы. Понадобится: льняное масло, корни лопуха и чуть воды. В пропорциях 1:4 нужно смешать корни лопуха и льняное масло. Если масса стала очень густой – следует добавить чуть воды. Нанести на волосы. После всего нужно покрыть волосы пленкой и накрыть сверху полотенцем или шапкой. Так нужно подержать примерно два часа. Потом маску нужно смыть.

- Для жирных волос. Возможно применение для волос смешанного типа. Берут льняное масло и лимон, смешивают в пропорциях 1:3 (масло: лимон). Нанести на волосы. После всего нужно покрыть волосы пленкой и накрыть сверху полотенцем или шапкой. Так нужно подержать примерно двадцать минут. Потом маску нужно смыть под теплым душем. Применяют маски через день на протяжении 3-х месяцев.

- Трещины на пятках. Если у вас возникла такая проблема как трещины на пятках, то вам с ней сможет справиться лён. В этом вам поможет хороший, а главное эффективный бабушкин рецепт. Нужно взять льняную тряпочку, смочить её натуральным маслом льна, и приложить к пяткам на 30 минут. Такую процедуру можно делать ежедневно, пока трещинки на пятках полностью не затянутся.

- Для груди. Льняное масло очень хорошо помогает не только коже или волосам, но и неплохо справляется с задачей по обеспечению упругости женской груди и помогает ускорить её рост.

Для того чтобы обеспечить рост груди, да и просто для повышения общего тонуса, следует принимать по 1 ст. ложке льняного масла каждый день перед тем, как приступить к приему пищи. Поначалу, вкус льняного масла будет казаться очень отвратительным и неприятным, но потом можно к этому привыкнуть. Можно добавлять льняное масло в рацион, например – в салаты.

Для придания кожи груди нежности и в тоже время упругости, нужно смазывать грудь льняным маслом перед сном каждый вечер. Кожа очень хорошо впитывает масло и становится бархатной на ощупь.

Если у женщины есть проблемы с варикозом, то от применения льняного масла следует воздержаться. Также, не следует увлекаться маслом людям, которые страдают нарушенным обменом веществ и чересчур жирной кожей.

Если женщина применяет масло внутрь, то применять масло наружным способом не рекомендуется.

Чтобы эффект от льняного масла на груди был очень хорошим и стабильным, то грудь нужно массировать очень осторожно и не переусердствовать с льняным маслом.

Анисовое масло

В первую очередь, в косметологии масло аниса применяют для ухода за зрелой кожей. Оно повышает общий тонус, упругость, нормализует водный баланс. Его используют, чтобы избавиться от кожных заболеваний. Самый легкий способ ухода за кожей и волосами – это добавить масло в косметические средства. В шампунь и крем добавляют 3 капли на 10 мл основы, при массаже также используют три капли на 10 г крема, в ванну наливают 7 капель. Действие анисового масла увеличивается в бане и сауне, когда поры человека расширены и лучше впитывают полезные вещества с паром. В домашних условиях можно приготовить хорошие средства для поддержания красоты.

- Для подтягивания кожи тела. Чтобы подтянуть кожу после родов или потери лишних килограммов, подойдет такая смесь: размешать 50 мл любого базисного масла с тремя каплями анисового масла, таким же количеством масла из побегов и листьев апельсинового дерева и розмарина. Смесь нужно втирать в проблемные места сразу после принятия горячей ванны. Сухой салфеткой убрать лишнее масло с кожи.

- Аромаванна. Такая ванна может не только успокаивать, но и бодрить. Все зависит от того когда вы ее принимаете – утром бодрящая, вечером успокоительная. Для этого необходимо смешать 100 г молока, с аромамаслами в равных количествах (по 3 капли): розмарина, лимона и аниса. Набрать воду в ванну комфортной температуры, вылить в нее смесь и полежать около 20 минут.

- Антицеллюлитная ванна. Смешать 100 г морской соли с 3 каплями анисового масла, с 1 каплей масла ветивера и мяты, 4 каплями грейпфрута. Смесь добавить в воду температуры 35–37 °С и принимать ванну 15–20 минут. Рецепты для аромаванн можно придумывать и самостоятельно. Анисовое масло замечательно сочетается со многими другими, например, с укропным, тминовым, кардамоновым, лавровым, мандариновым. Главное, не забывать о дозировке, так как многие масла являются сильнодействующими.

- Эффективно применение при целлюлите. Для того чтобы избавиться от целлюлита, нанесите масло на поражённую область и вотрите в кожу жесткими массирующими движениями. Затем оберните это место вощёной бумагой и мягкой тканью. Закрепите повязку и оставьте на 1 час. После смойте масло тёплой водой. Процедуру проводить один раз в неделю.

Розовое масло

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

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

- От морщинок вокруг глаз. Взять 5 г миндального масла, добавить 1 каплю масла розы и нанести на кожу вокруг глаз на ночь.

- Крем для сухой кожи. Розовое масло можно использовать для лица с любым типом кожи.

Возьмите 15 г пчелиного воска и 60 г миндального масла положите в эмалированную посуду, поставьте на водяную баню и растопите.

После этого кастрюлю снимите с огня и взбейте массу до пенообразного состояния, добавляя по каплям розовую воду. Масса должна быть кремообразной. Добавьте 1–2 капли розового эфирного масла.

- Смесь для ванн. Возьмите 1 яйцо, полстакана шампуня для ванн, добавьте 1 ч. ложку желатина, 2–3 капли розового масла. Взбейте смесь миксером и поместите смесь под струю воды. При этом образуется обильная пена. Лежать в ванне 30 минут. После купания кожа станет бархатистой и блестящей.

- Ванна для бархатистости кожи. Смешать 1 яйцо и 0,5 стакана шампуня. Добавить в полученную смесь 1 ч. ложку желатина и 3 капли эфирного масла роз. Все взбить миксером. Добавлять в ванну следует под струей воды с целью образования обильной пены.

- Крем для лечебного массажа. 4 ст. ложки ланолина и 4 ст. ложки подсолнечного масла перемешайте, медленно долейте 3 ст. ложки подогретой розовой воды, добавьте 1 ст. ложку камфорного масла, 2–3 капли розового масла и 2 ст. ложки вазелина.

- Для волос. Взять: белую глину – 2 ст. ложки, воду, 3–4 капли розового масла. Глину развести водой до кашеобразного состояния, добавить масло и нанести на кожу головы и волосы на 20 минут. Промыть голову под теплой водой (можно с шампунем).

Амарантовое масло

- Для сухой кожи лица. Нам понадобится 2 ч. ложки амарантового масла, 1 ст. ложка меда, 1 яичный желток. Перемешиваем все ингредиенты и наносим на кожу лица. Держим в течение 15 минут, затем смываем теплой водой без мыла. Кожа после такой маски станет увлажненной, бархатистой, приятной на ощупь.

- Питание кожи. 2 ст. ложки обычного творога любого процента жирности смешать с 1 ч. ложка масла амаранта. Нанести на лицо, избегая области вокруг глаз. Десять минут держим, затем смываем водой. В течение недели повторить 2–3 раза.

- Цитрусовая маска для отбеливания лица и сужения пор. Перед применением этой маски убедитесь, что у вас нет аллергии на цитрусовые. 1 ст. ложку амарантового масла смешать с 2 ст. ложками апельсинового сока, 0,5 ч. ложки лимонного сока. Обмакивая ватный тампон в смесь, нанесите на лицо, шею и область декольте. Пятнадцати минут применения будет достаточно, вы можете ощущать легкое пощипывание от кислоты, содержащейся во взятых для маски фруктах. Маску смываете теплой водой. Отлично помогает при выведении пигментных пятен, веснушек. Можно использовать ежедневно.

- При загаре. Просто перед походом на пляж нанесите масло на открытые участки кожи и дайте впитаться 10 минут. Излишки масла промокните бумажной салфеткой. Ваша кожа не только будет защищена от ультрафиолетовых лучей, но и получит порцию витаминов и будет прекрасно увлажнена.

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.