

## Как сохранить молодость кожи лица

Прежде чем приступить к чтению книги Вы должны знать следующее.

Любая женщина желает, как можно дольше выглядеть моложе, поэтому неустанно следит за состоянием своей кожи. Она пользуется различными кремами, тониками, масками и прочими косметическими средствами.

- Одна из причин увядания кожи – это свободные радикалы, образующиеся под действием ультрафиолетовых лучей, нанося вред генетическому материалу и вашей коже.
- Ни одна женщина не понимает, что, используя различные очищающие средства, она борется не с причиной старения кожи (свободными радикалами), а со следствием (внешним проявлением действия этих самых радикалов).
- Одним из самых действенных средств в борьбе за молодость кожи является ликопин. Ликопин – это вещество, обеспечивающее овощам и фруктам оранжевый, желтый и красный цвет. Больше всего этого вещества содержится в томатах.

В результате употребления, он попадает в клетки кожи и нейтрализует радикалы до того момента как они окажут пагубное воздействие на человеческий организм.

Чтобы одержать верх в борьбе со свободными радикалами за красоту вашей кожи, необходимо употреблять ежедневно всего лишь 50 гр. томатной пасты или 250 гр. помидоров. После трехмесячного «курса» повреждения вашей кожи снизятся на треть! Это безусловно положительно скажется на её состоянии.

## РЕЦЕПТЫ МАСОК ИЗ ЛЕЧЕБНЫХ ТРАВ

Начавшееся увядание кожи можно остановить или замедлить при помощи масок, а также примочек и втираний настоев, приготовленных из шишек хмеля, подорожника большого, корня алтея, листьев березы, овса и сока алоэ. Такой комплекс значительно улучшает обменные процессы в коже и тонизирует ее.

### Как готовят маски для лица

Маски из растений готовят следующим образом: измельченные или мелко истолченные части растений заливают кипящей водой (1 :3).

Доводят до кипения, варят на медленном огне еще 2-3 минуты, слегка остужают и в теплом виде ровным слоем накладывают на подготовленную заранее маску (с вырезанными отверстиями для глаз и рта) из фланели, нескольких слоев марли или холщевой материи.

## **Как используют маску для лица**

Маску держат на лице 15-20 минут. К этому времени она остывает и перестает действовать, поэтому дольше держать ее не имеет смысла. После снятия маски лицо следует вымыть теплой водой.

Процедуру повторяют через день в течение трех недель, а затем необходим перерыв 1,5-2 месяца. Приготовленный настой трав для лица может храниться в холодильнике до 3-5 дней.

*И еще совет: чтобы маска не так быстро остывала и хорошо держалась, на неё с наружной стороны накладывают слой пленки.*

## **Весенние маски против шелушения кожи**

Весной для профилактики шелушения кожи и связанного с этим зуда рекомендуется использовать отвар из меда и липового цвета.

- Для его приготовления столовую ложку липового цвета заливают 100 мл крутого кипятка, настаивают в течение 20-30 минут под крышкой, затем добавляют на конце чайной ложки мед.
- Готовым отваром обильно смочить кожу (не забыв и о шее) и посидеть 15-20 минут. Этот состав очищает кожу, делает ее более упругой и нежной, предотвращает шелушение. Состояние кожи лица обычно улучшается на 4-5 день процедур.

### **Рецепт маски для лица**

Раз в неделю хорошо делать такую маску: к цветочным корзинкам ромашки (две столовые ложки) добавить липовый цвет (две столовые ложки), лаванду (две столовые ложки) и одну столовую ложку шалфея. Все мелко истолочь или растереть в фарфоровой ступке. Залить крутым кипятком до консистенции довольно густой кашицы.

Закрывать ее на 2-3 минуты крышкой, чтобы травы хорошо распарились, и теплую массу наложить на лицо и шею, стараясь не попадать на веки.

Накрыть маску салфеткой и полежать так 15-20 минут. На веки положить вату, смоченную в отваре шалфея, арники или чая, что также способствует разглаживанию морщин и блеску глаз.

### **Маска при сухой коже весной**

При сухой коже весной хорошо протирать кожу лица и шеи специальной жидкостью, которая готовится следующим образом: взять по одной чайной ложке корней мальвы (*Malva silvestris*), липового цвета и меда, залить 200 мл холодной воды, довести до кипения и держать на медленном огне под крышкой 10 минут. Затем остудить, процедить и перелить в бутылку. В прохладном месте эта жидкость может храниться несколько дней.

### **Маска против появления морщин**

Для предотвращения появления морщин можно использовать тонирующий настой, в состав которого входят листья мяты, цветки ромашки, трава зверобоя и цветки липы, взятые поровну.

Четыре чайные ложки смеси залить двумя стаканами кипятка, дать настояться 30 минут и процедить через марлю. К полученному настою добавить две столовые ложки водки или одну столовую ложку цветочного одеколора.

Этой тонирующей жидкостью полезно протирать кожу лица ежедневно по вечерам, затем смазывать лицо питательным кремом.

### **Маска от угрей, раздражений и воспалений**

Если на коже лица имеются угри, раздражения или воспаления, полезно делать примочки настоем из сухих растений.

Для этого нужно взять по 15 г цветков ромашки, травы тысячелистника и полевого хвоща, листьев мяты перечной и шалфея. Полученную смесь заливают крутым кипятком из расчета столовая ложка на стакан воды, затем дают настояться в течение 30-40 минут и процеживают.

### **Маска от морщин**

При морщинах весьма полезно протирать лицо анисовым настоем. Чайную ложку семян аниса заливают стаканом кипятка, настаивают 20 минут, процеживают и остужают.

При жирной коже лица рекомендуется маска из календулы. Она хорошо подсушивает кожу, оказывает противовоспалительное

действие. Тонкий слой ваты пропитывают предварительно приготовленным раствором календулы (одна столовая ложка настойки на полстакана воды) и накладывают на кожу 15-20 минут.

К раствору календулы можно добавить овсяную или пшеничную муку, доведя смесь до консистенции сметаны. Такую смесь наносят непосредственно на кожу. Маску смывают теплой, а затем холодной водой.

После снятия маски лицо протирают сухим ватным тампоном. При очень жирной коже или угрях для приготовления маски берут одну часть спиртовой настойки и одну часть кипяченой воды.

### **Совет при сухой коже лица**

При очень сухой коже полезно также умываться холодным настоем ромашки, липового цвета, чая, березовых листьев, мяты, шалфея (одну столовую ложку сухой травы залить стаканом крутого кипятка, подержать на слабом огне в течение 40-45 минут, процедить и остудить). Для длительного сохранения настоя его можно разлить в формочки и заморозить в холодильнике.

В дальнейшем протирают лицо кусочками такого льда. После умывания кожу необходимо смазать питательным кремом. Через 5-10 минут излишки крема снять косметической салфеткой.

### **Маска от угревой сыпи**

Маска из свежих листьев или почек сирени и листьев тысячелистника - прекрасное косметическое средство при угревой сыпи. Компоненты, взятые в равных соотношениях, пропускают через мясорубку, заливают в фарфоровом чайнике небольшим количеством кипятка и тщательно растирают, чтобы получилась негустая каша.

### **Маска для снятия усталости**

Маска из плодов шиповника - хорошее средство для снятия усталости лица, эффективна при раздражениях кожи, а также для борьбы с веснушками, пигментными пятнами и угрями.

Маску готовят так. Три столовые ложки измельченных плодов шиповника заливают двумя стаканами кипятка, варят 10 минут в закрытом сосуде и оставляют настаиваться на ночь (для этого можно пользоваться термосом). Отвар процеживается и используется как для приема внутрь (по трети стакана три раза в день), так и для масок.

Отвар для масок можно делать и из лепестков шиповника (горсть лепестков заливают стаканом кипятка и настаивают полчаса). Холодный настой тонизирует и освежает кожу лица в жаркий летний день.

## **Это нужно знать**

При выраженной дряблости и морщинистости кожи вместо умывания, лучше протирать лицо влажным тампоном смоченным раствором календулы (спиртовая настойка календулы пополам с кипяченой водой), раствором соли (чайная ложка на стакан воды) или подогретым растительным маслом. Затем наносят питательные кремы.

### **Маска для кожи склонной к раздражению**

При склонной к раздражению коже может быть использована маска из ромашки аптечной, подорожника и мяты. Для ее приготовления указанные травы смешивают в равной пропорции.

Столовую ложку полученной смеси заливают стаканом крутого кипятка, варят на слабом огне в течение 10-15 минут, процеживают и добавляют, помешивая, одну чайную ложку картофельного крахмала.

Маску наносят на кожу лица, предварительно смазав его питательным кремом, оставляют на 20-30 минут, а затем смывают холодной водой. Лицо вновь смазывают питательным кремом.

### **Очищающая маска**

Весьма популярна маска из отвара лекарственных трав (ромашки, липового цвета и цветов бузины, взятых в равных соотношениях), которая хорошо очищает кожу, сужает поры и улучшает кровообращение.

Для приготовления этой маски возьмите столовую ложку смеси трав, залейте стаканом кипятка, проварите в течение 10 минут и процедите. К теплomu отвару добавьте половину чайной ложки меда и овсяную муку до получения кашицы. Маску нанесите толстым слоем. Смойте ее сначала теплой, а затем прохладной водой.

### **Маски из молока и молочных продуктов**

Молоко издавна широко используется в косметических целях народами почти всех стран мира. Так, в Древнем Риме лучшим средством против ранних морщин считалось молоко ослиц. Поппея,

вторая жена Нерона, принимала ванны из него, и даже во время путешествий в ее обозе гнали обычно до пятисот ослиц.

Авиценна утверждал, что молоко "сводит безобразные пятна на коже, а если его регулярно пить, особенно с медом или сахаром, очень улучшает цвет лица". Недаром великий медик и философ Востока настоятельно рекомендовал коровье молоко людям, "подвинутым в годах".

### **За что же так высоко ценилось молоко во все времена?**

Главным образом за свои удивительные питательные свойства. Приготовленное, по словам академика И. П. Павлова, самой природой, молоко содержит около трехсот различных (!) веществ. Причем их соотношение отвечает всем потребностям организма человека.

Неотъемлемой частью всех современных косметических средств, как известно, являются жиры и масла. Они необходимы для поддержания кожи в здоровом состоянии. Молочный жир в этом плане очень ценен. Он исключительно богат ненасыщенными жирными кислотами, лецитином и витаминами.

В капле молока насчитывается свыше 100 миллионов мельчайших шариков жира. Такая большая раздробленность (или, как говорят, тонкая дисперсность) молочного жира способствует хорошему всасыванию и усвоению его клетками кожи лица. В молоке целый набор сахаров, минеральных веществ и природных пигментов.

#### **Кроме того, в молоке:**

- Представлены почти все известные нам ферменты и витамины. Уникальная природная композиция содержащихся в молоке разнообразнейших ценных веществ не может, конечно же, не оказывать омолаживающего действия.
- А при регулярном умывании молоком буквально на глазах разглаживаются морщины, кожа лица осветляется и восстанавливает утраченные свежесть и упругость.

Неотъемлемой частью всех современных косметических средств, как известно, являются жиры и масла. Они необходимы для поддержания кожи в здоровом состоянии.

Молочный жир в этом плане очень ценен. Он исключительно богат ненасыщенными жирными кислотами, лецитином и витаминами. В

капле молока насчитывается свыше 100 миллионов мельчайших шариков жира.

Такая большая раздробленность (или, как говорят, тонкая дисперсность) молочного жира способствует хорошему всасыванию и усвоению его клетками кожи лица. В молоке целый набор сахаров, минеральных веществ и природных пигментов.

Кроме того, в молоке представлены почти все известные нам ферменты и витамины. Уникальная природная композиция содержащихся в молоке разнообразнейших ценных веществ не может, конечно же, не оказывать омолаживающего действия. При регулярном умывании молоком буквально на глазах разглаживаются морщины, кожа лица осветляется и восстанавливает утраченные свежесть и упругость.

Свежее молоко обладает дегидративным действием, поскольку щелочные валентности в нем преобладают над кислыми.

### **Молочнокислые продукты очищают кожу**

Молочнокислые продукты (кефир, простокваша, обычное прокисшее молоко) хорошо очищают, питают и отбеливают кожу лица. Умываться ими можно круглый год. Причем чем жирнее и грубее кожа, тем кислее должны быть продукты.

При сухой коже, если появилось легкое жжение, лицо следует ополоснуть водой и нанести питательный крем. Если же кожа жирная, тонкий слой кислого молока полезно оставить и на всю ночь. Втирания в кожу творожной сыворотки приводят к быстрому осветлению веснушек.

Сметана и сливки - высокоценные продукты молока, содержащие эмульгированные и, следовательно, легко усвояемые кожей жиры, белки, жирорастворимые витамины и молочную кислоту.

Они хорошо смягчают кожу, делают ее бархатистой, улучшают в ней кровообращение и обмен веществ. Кроме того, сметана и сливки легко впитываются, почти не оставляя жирного, липкого следа.

Приводим рецепты нескольких масок, широко используемых в народе, а также рекомендуемых известными косметологами нашей страны С.Сикорской, Е.Бельченко и другими.

## **Маски с использованием молока и молочных продуктов:**

1. Взять теплое молоко, добавить в него на кончике ножа буры и для густоты овсяную муку. Тщательно перемешать. Такая маска хорошо смягчает и отбеливает кожу любого типа.
2. Взять полстакана молока, две столовые ложки "Геркулеса" и такое же количество настоя травы бузины. "Геркулес" разваривают в молоке до консистенции мягкой каши и добавляют настой бузины. Полученную массу теплой наносят на лицо и шею толстым слоем. Маска смягчает и тонизирует кожу лица.
3. Универсальную питательную маску можно приготовить из творога, оливкового масла, молока и морковного сока (1: 1 : 1 : 1) . Компоненты хорошо перемешивают и наносят на лицо.
4. Для обесцвечивания веснушек и пигментных пятен хорошо применять маску, приготовленную из четверти стакана кислого молока и столовой ложки овсяной муки. Компоненты смешивают до образования пасты, которую помещают между двумя слоями марли и накладывают на лицо. Такая маска пригодна и для жирной кожи.
5. Для отбеливания сухой кожи используют, как правило, жирный творог и сливки. Например, смешивают в равных пропорциях сливки с лимонным соком, добавляют 5-10 капель 10-процентного пероксида водорода и наносят на кожу. Или берут две чайные ложки творога, один яичный желток, 5-10 капель пероксида водорода. Творог и желток растирают и добавляют пероксид. Масса должна быть густой, без комков.
6. Маска, приготовленная из трех чайных ложек творога и чайной ложки меда, не только отбеливает, но и увлажняет и питает кожу.
7. Для сухой, увядающей кожи полезна тонизирующая маска из одной столовой ложки творога, двух столовых ложек сметаны и одной чайной ложки поваренной соли. Компоненты растирают до образования однородной массы и наносят на лицо Маску использовать 1-2 раза в неделю, не менее 8-12 процедур.
8. При жирной, вялой коже весьма эффективен казеиновый крем. Для его приготовления надо взять полстакана снятого молока, развести его пополам с водой, слегка подогреть, затем добавить один 1 г лимонной кислоты или уксуса. Через 2 -3 часа казеин отжимают в марлевом мешочке и промывают водой от кислоты. Полученный таким образом казеин (в молоке он обычно связан с кальцием, фосфором и аминокислотами, образуя высокоактивный биологический комплекс) смешивают с 2,5 г

борной кислоты, 2,5 г масла какао, 5 г глицерина и энергично растирают. Крем действует противовоспалительно, успокаивает раздраженную кожу, смягчает ее роговой слой.

9. Весьма популярны маски из белого хлеба с молоком. С хлеба срезают корку, мякиш заливают молоком и размешивают до густоты сметаны.
10. Нередко в народе делают маску из толокна: столовую ложку толокна заливают 100 мл горячего молока и добавляют 10- 20 капель оливкового масла.
11. Хорошо разглаживает жесткую сухую кожу маска из муки зеленого горошка. Для ее приготовления берут две столовые ложки муки и смешивают их двумя столовыми ложками молочной сыворотки. Полученную массу наносят на лицо и оставляют до полного высыхания.
12. Если вам за сорок, весьма полезной будет простая в приготовлении творожная маска: две столовые ложки творога смешивают с двумя чайными ложками растительного масла, можно добавить сок половинки апельсина.

Молочные маски, как правило, накладывают на лицо не более чем на 20-30 минут, затем снимают теплым компрессом или теплой водой с обязательным ополаскиванием лица прохладной водой.

## Вяжущие маски

Маски этого типа используют для того, чтобы усталое лицо выглядело гладким, а кожа была натянута. Применять их надо не чаще 2-3 раз в месяц.

**Белковая маска.** Взбить белок яйца до получения пены, добавить одну чайную ложку лимонного сока и мелко нарезанную лимонную корку, а также 1-2 чайных ложки миндальных отрубей. Нанесенную на лицо маску держать не более 10 минут. После снятия маски наложить холодный компресс для смягчения кожи, затем вымыть лицо холодной водой.

**Белково-лимонная маска.** К одному яичному белку прибавить 10-20 капель лимонного сока, 2 -3 капли ментолового масла и 0,5-1 чайную ложку талька до получения кашицы. Нанести 2-3 раза на места, где наиболее выражены морщины. Через 20 минут маску снять теплой водой.

**Медово-лимонная маска.** К одной чайной ложке пчелиного меда добавить 30-40 капель лимонного сока и одну столовую ложку белой

глины. Через 25 минут снять холодной водой, протереть кусочком лимона и сделать несколько холодных компрессов.

## **Смягчающие маски**

Маска из нутряного свиного жира является универсальным косметическим средством. Им намазывают кожу лица и держат эту маску в течение 20 минут. Достаточно нескольких граммов, чтобы сделать кожу лица нежной и эластичной. Маска оказывает питательное действие и разглаживает кожу. Даже сухая, очень раздражительная кожа хорошо ее переносит.

### **Желтково-медово-масляная маска**

Желток яйца смешать с одной чайной ложкой растительного масла и одной чайной ложкой жидкого меда. Через 20-25 минут маску снять теплым тампоном. Используется данная маска один-два раза в неделю в продолжение 4-6 недель. Через 2-3 месяца курс повторяется.

### **Медово-глицериновая маска**

Смешать глицерин (одна чайная ложка) и мед (одна чайная ложка) с двумя столовыми ложками воды. При постоянном помешивании добавить овсяной или пшеничной муки. Маску нанести на 20-25 минут. Используется раз в неделю в течение полутора месяцев. Курс можно повторить через 2-3 месяца.

### **Желтково-масляная маска**

К хорошо взбитому желтку добавить, помешивая, одну чайную ложку растительного масла и по половине чайной ложки воды и лимонного сока. Маску нанести в 2-3 слоя. Снять через 15-20 минут теплым тампоном. Курс можно повторить через 2-3 месяца.

Для смягчения и тонизации кожи можно использовать маску, приготовленную следующим способом: к половине яичного желтка постепенно прибавить 15 г оливкового масла. Через 15-20 минут маску снять теплым тампоном.

### **Дрожжевая маска**

Растереть 10 г дрожжей и постепенно добавить к ним до получения консистенции сметаны молоко (при нормальной коже) или оливковое масло (при сухой коже). Маску снять с лица через 20 минут с помощью теплой воды.

## **Отбеливающие маски**

### **Медово-лимонная маска**

Процедить сок одного лимона через вату и смешать с двумя столовыми ложками жидкого меда. Наносить на лицо 2 -3 раза, оставляя на 15 - 20 минут. Смыть маску теплой водой. В холодильнике смесь сохраняется семь дней. Курс состоит из 15 - 20 масок, между которыми делается интервал в несколько дней.

### **Пергидролевая маска**

Используется при сухой, сильно пигментированной (в обильных веснушках) коже. К 20 г безводного ланолина прибавить 5 г (одна чайная ложка) пергидроля. Держать 10-15 минут, применять с интервалом в несколько дней.

### **Дрожжевая маска с лимонным соком**

Показана при любом типе кожи. Растереть мелко 15 -20 г дрожжей и размешать с одной чайной ложкой лимонного сока, прибавить молоко до получения кашицы. Нанести маску на 20 минут. Снять теплой водой, затем наложить несколько холодных компрессов.

### **Помидорная маска**

К соку одного пассированного помидора прибавить половину яичного желтка и овсяной муки. Наносится на полчаса. Лицо вымыть теплой, затем холодной водой.

### **Морковная маска**

Смешать одну чайную ложку овсяной муки, половину яичного желтка, одну натертую морковку. Нанести на лицо на 20 минут. Снять теплой, затем холодной водой. Если прибавить 20 капель лимонного сока, отбеливающее действие маски усилится.

От пигментных пятен хорошо помогает отвар из дыни, настой зелени петрушки, липового цвета и цветков одуванчика.

### **Огуречная и лимонная маски**

Обладают выраженным отбеливающим действием. Свежий огурец натирают на терке, смешивают с одной столовой ложкой питательного крема или одну столовую ложку огуречного сока смешивают с одной чайной ложкой буры. Маску накладывают на 20 -30 минут. Для

приготовления маски из лимона, используют смесь лимонного сока с картофельной или пшеничной мукой, взятых в равных частях.

Маска из сока листьев капусты. Кашицу из листьев капусты необходимо смешать с простоквашей (в пропорции 1: 1). Маску накладывают на 10 минут, снимают влажным тампоном.

## **Маски для любой кожи**

Когда под рукой нет никаких трав, можно сделать маску из парафина. Для одной такой маски его требуется около 35 граммов.

Парафин следует распустить на пару и как можно быстрее нанести на лицо тонким слоем при помощи плоской кисти. Как только первый слой высохнет, намазать лицо еще раз. Через 20 минут маску можно снять. Под воздействием парафина поры на лице расширяются и очищаются. После снятия маски лицо надо протереть ваткой, смоченной водой с лимонным соком, потом тщательно ополоснуть холодной водой.

Парафиновая маска оказывает очищающее и укрепляющее действие, ликвидирует угри и лечит прыщи. В связи с ее тонизирующим свойством не следует применять маску чаще одного раза в неделю.

### **Компресс из снега**

Процедура занимает 8 минут, дает прекрасный эффект - морщинки разглаживаются, кожа приобретает приятный розоватый цвет.

Пригоршню чистого снега высыпают в салфетку, закручивают ее концы и средней частью довольно сильно прижимают к лицу и шее. Не забывают и о верхних веках и подбородке. Компресс держат до тех пор, пока кожа слегка не замерзнет. Процедуру можно делать рано утром (когда еще не снят ночной крем) или перед сном.

Если нет снега, можно использовать самую дешевую на свете маску. Для этого необходимо взять фланелевую пеленку или марлю (сложенную в несколько слоев), смочить теплой водой, слегка отжать и наложить на 20 минут на лицо.

Довольно часто в народе применяют домашний камфорный крем: 50 г несоленого нутряного свиного жира распускают на пару и добавляют 5 г камфорного масла, хорошо перемешивают, остужают и переливают для хранения в темную баночку. Используют, как правило, перед сном, после мытья лица на ночь холодной водой, для профилактики образования мешков под глазами и раннего увядания кожи.

## **Лецитиновая маска**

Разбить яйцо, отделить желток и смешать его с половиной чайной ложки меда. Прибавить 3-5 капель оливкового масла, 10 капель лимонного сока и около одной чайной ложки овсяной муки. Нанести маску на 15-20 минут. Смыть холодной водой и наложить холодный компресс.

## **Как наносить маски на лицо**

Наносить любую маску нужно от подбородка к вискам, от верхней губы к мочке уха, от спинки носа к вискам. Вокруг глаз маску не накладывают, а кожу смазывают питательным кремом. Маску можно наносить кисточкой, губкой, щеткой, ватным тампоном или рукой, все это должно быть, естественно, безукоризненно чистым.

Желательно, чтобы при наложении маски на лицо вы легли и расслабились, положив под голову плоскую подушечку, а под колени свернутое одеяло. Руки надо опустить вдоль тела, ладони положить на бедра, а локти на постель. Стараться дышать медленно, ритмично и глубоко. Снимают маску лёгкими движениями, избегая усилий, которые могут растянуть кожу. По окончании процедуры обязательно протрите лицо лосьоном и смажьте кремом, соответствующим Вашей коже.

## **Маска от морщин**

Смешайте 1 ст.л. творога, 2 ст.л. сметаны, 1 щепотку поваренной соли. Маску нанесите на 15-20 минут, затем смойте ватным тампоном, смоченным в холодном молоке.

Измельчённые шалфей, календулу, тысячелистник и «Геркулес» в равных пропорциях заварите крутым кипятком до густоты сметаны и нанесите на лицо на 20 минут. Затем смойте прохладной водой.

Разведите 1 ст.л. ржаной муки водой, крепким чаем или молоком до густоты сметаны и добавьте один желток. Нанесите на лицо. Через 15 минут смойте тёплой водой.

1 ст.ложку льняного семени разварите в стакане кипятка. Кашицу в тёплом виде нанесите на лицо и шею на 20 минут. После этого смойте прохладной водой.

## **Рецепты сохранения молодости кожи**

## **Секрет красоты Клеопатры**

Хотите знать какие ванны принимала Клеопатра?

### **Способ № 1**

Подогрейте 1 литр молока, не доводя его до кипения, а в другой посуде -на водяной бане-чашку мёда. Растворите мёд в молоке, добавьте 2 столовые ложки миндального, розового, оливкового или другого растительного масла и вылейте смесь в ванну с водой для купания. После купания в такой ванне, кожа Вашего тела станет нежной и гладкой.

### **Способ № 2**

За 20 минут перед каждым приемом пищи для улучшения цвета лица полезно съесть по два куска (длиной в 2 см) зеленого листа алоэ. Лист очистить и тщательно пережевать. Это средство горькое, но дает хороший тон лица. Отрезать лист нужно снизу растения. Можно также пить по столовой ложке сиропа из спелых ягод черной бузины.

### **Способ № 3**

Вместо утреннего умывания протирайте и слегка массируйте лицо кусочком льда. Приготовить его следует заранее из отвара липового цвета, ромашки либо шалфея. После протирания лицо слегка промокните полотенцем и положите подходящий крем.

### **Способ № 4**

При жирной, пористой или потливой коже по утрам полезно ополаскивать лицо холодным настоем из растений зверобоя, шалфея, мать-и-мачехи, тысячелистника (столовую ложку смеси трав залейте стаканом кипятка и оставьте в закрытой посуде на ночь).

### **Способ № 5**

Для отбеливания, смягчения и освежения кожи за 10-15 минут до утреннего умывания наносите на лицо маску из сметаны или майонеза (при увядающей, теряющей упругость коже).

### **Способ № 6**

Хорошо действует на кожу лица маска, приготовленная из равных частей мелконарезанных свежих или сухих листьев малины, ежевики, калины и мать-и-мачехи, столовой ложки овсяных хлопьев и

небольшого количества теплой воды. Перед тем как наложить маску, смажьте лицо очень жирным кремом и потом смойте сначала теплой, а затем холодной водой.

### **Способ № 7**

Из 20 г лимонного сока и 50 г растительного масла можно приготовить прекрасное средство для ванны. После такого купания ваша кожа очистится, но не потеряет жир. Особенно рекомендуем тем, у кого сухая кожа.

### **Способ № 8**

Кислое молоко - очень полезный напиток из-за содержащихся в нем белков, витаминов и минеральных веществ. Но одновременно оно может служить лосьоном для чистки лица.

## **Секрет для лица: упражнения против отвисания кожи**

Когда вам за сорок, потеря веса более чем на 5 килограмм несет в себе риск снижения толщины подкожной структуры, которая поддерживает «маску» лица. Эта «маска», которая лежит на основе из костей и мышц, удерживается с помощью крошечных, тонких связей, которые проходят сквозь промежуточный слой жира.

Потеря веса может освободить эту полость, и кожа лица станет менее гладкой. В результате, нижняя часть лица будет подвержена обвисанию кожи.

Чтобы избежать этого, нужно делать подтягивающие движения с помощью напряжения мышц рта и щек. Делать такие упражнения нужно как можно чаще.

- Итак, соберите губы «трубочкой», затем сожмите мышцы щек так, чтобы ваши губы вытянулись назад, создавая напряжение во рту между мышцами рта и щек.
- Это напряжение между мышцами поднимает щеки вверх, формируя округлость скул, полностью подчеркивая нижнюю часть лица.

Поддерживайте эту позицию, пока не почувствуете усталость мышц.

## **Предупреждение**

- Помните, что вся ответственность на использовании информации, о которой Вы прочитали в этой инструкции лежит именно на Вас. Многие из предлагаемых способов строго индивидуальны, поэтому перед тем, как применять вышеописанные советы, рекомендации и способы, необходимо проконсультироваться у специалиста.
- Вся информация этой инструкции — это личное мнение авторов.

**ВНИМАНИЕ!** Информация, опубликованная во всех инструкциях на этой странице, является справочной и не является руководством к действию. Помните, что по любым вопросам следует консультироваться с соответствующим специалистом, учитывать свои финансовые возможности и финансовые возможности других людей, а также, собственное состояние здоровья и состояние здоровья, и имеющиеся заболевания и ограничения по здоровью других людей, к которым вы будете применять то, о чем прочитали во всех инструкциях на этой странице! Мнение автора инструкции может не совпадать с мнением читателей.

## **ИНТЕРЕСНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ОТ НАШИХ ПАРТНЕРОВ**

### **Хотите узнать:**

- «Как зарабатывать от 1000 руб. в сутки».
- «Как найти работу с высокой зарплатой».
- «Как заставить работодателя выбрать ваше резюме»

3 инструкции из списка выше и Подарок, вы можете получить вот здесь <https://job-vacancy.ru/3-instrukcii-po-1-cene/>

А если вы автомобилист, то должны получить **5 инструкций** от наших партнеров, которые продаются в этой статье <https://spasbit.ru/2-instrukcii-po-1-cene-i-podarok/>

А здесь <https://mega-business.ru/12-instrukcij-po-1-cene/> получите **15 инструкций**, в которых обнаружите много интересной информации на разные случаи жизни.