

СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ

Полюбить себя – вот начало романа, который может продлиться всю жизнь.

Оскар Уайльд

Золотые правила красоты

- Ежедневно выпивайте не менее двух литров воды. Это поможет поддерживать здоровую натянутость кожи, ее эластичность.
- Каждый вечер тщательно снимайте макияж.
- Ежедневно увлажняйте кожу лица, желательно минеральной водой.
- Раз в неделю проводите питательную чистку лица и тела.
- Каждый вечер смазывайте кремом ладони и подошвы.
- Внимательно относитесь к своему питанию. Побольше овощей и фруктов, минимум масла, никаких сладостей.
- Сжигайте избытки калорий, используя занятия спортом.
- Правильно и умеренно наносите макияж.
- Чистите зубы в течение 3-х минут после каждого приема пищи.

Красота – это обещание счастья.
Ф. Ницше



Остановите выпадение волос

- Если у вас интенсивно выпадают волосы, мажьте кожу головы до порозовения свежим соком хрена, крупными дольками чеснока или сочными лепестками лука. Очень полезно контрастное обливание головы – попеременно холодной и горячей водой.
- При выпадении волос, втирайте в голову такой состав: сок 1 луковицы, столько же касторового масла, 1 яичный желток. Потом укройте голову целлофаном, а сверху – полотенцем. Продержите этот компресс 45 минут. Проводить такую процедуру можно не чаще 3 раз в месяц.

Время менять кожу

- Огуречная маска отбеливает кожу, увлажняет ее и придает ей бархатистость. Из огурца выжимается сок, который смешивается с 1 ч. л. сливок и одним взбитым белком. Такую маску смывают холодной водой. Особенно полезна такая маска для жирной кожи.
- Маска из помидоров полезна для сухой кожи, склонной к раздражению.
- При смешанной коже прибегают к такой маске: огурец и помидор нарезаются тонкими ломтиками. На шею и щеки кладут ломтики помидора; а на лоб, подбородок и крылья носа – пластинки огурца. Через 15 минут маску смывают водой комнатной температуры.
- Прекрасно действуют на кожу фруктовые и овощные соки. К примеру, картофельный: протрите им лицо, а через полчаса смойте ваткой, смоченной в молоке. Мелкие морщинки разгладятся.
- Для сухой, обожженной на солнце кожи полезен томатный сок.
- Маска из свежей петрушки (кашица) поможет избавиться от темных кругов под глазами.
- Морковная маска подойдет к любому типу кожи. Натертую сырую морковь накладывают на лицо и смывают через 15 минут. Соком моркови пропитывают марлю и держат на лице 10-15 минут. Натертые на терке две морковки смешивают с 1 ч. л. картофельной муки и 1 яичным желтком. Через 20 минут маску смывают с лица – сначала теплой, а потом холодной водой.

Умные надевают маски ежедневно, остальные – только на маскарад.

Ф. Шеллинг



Когда грубеет кожа

- Если втирать лимонный сок в пятки, колени и локти – огрубевшую кожу будет легко удалить губкой или щеткой.

Когда мужчина касается рукою руки женщины, оба они касаются сердца вечно.

Д. Х. Джебран



Как избавиться от бородавок?

Яблоко разрезать пополам ниткой. Обеими половинками яблока натереть бородавки, сложить яблоко снова вместе половинками и связать их той же ниткой. Закопать это яблоко в землю. Когда яблоко сгниет – бородавки исчезнут – народное средство.

Позаботимся о шее

- Никогда не спите на высокой подушке – такая поза является главной причиной преждевременных морщин на шее.
- При увядающей коже шеи полезны контрастные компрессы, которые следует менять 5-6 раз, начиная и заканчивая процедуру холодным компрессом. Горячий – его рекомендуется держать 1-2 минуты, холодный – 3-4 секунды.
- Считается, что при дряблой и морщинистой шее очень хорошо действуют следующие маски: белковая (белок одного яйца смешать с одной чайной ложкой миндального или прованского масла и соком половины небольшого лимона) и желтковая (один желток смешать с одной чайной ложкой меда). Накладывайте эти маски попеременно на полчаса.
- Благоприятное воздействие на кожу шеи оказывает дрожжевое тесто. Взять кусочек теста и раскатать его. Обернуть шею тестом на 15-20 минут. Затем – снять, кожу протереть ваткой, смоченной разбавленным лимонным соком (1:2).

Красивое не нуждается в дополнительных украшениях – больше всего его красит отсутствие украшений.

И. Гердер

Скажем целлюлиту "НЕТ"!

- Для предотвращения целлюлита скажите решительное "нет":
- Высоким каблукам (при нормальных условиях ступня работает как насос, облегчающий ток венозной крови к сердцу, высокий каблук препятствует этому, и замедляет кровообращение);
 - Сдавливающим предметам одежды (слишком тугие лифчики, чересчур обтягивающие брюки, сжимающие талию пояса – все это замедляет кровообращение, вследствие чего и развивается целлюлит);
 - Курению (курение усиливает предрасположенность к целлюлиту, т. к. оно снижает питание клеток кислородом);
 - Вредной привычке пить как можно меньше, чтобы не полнеть (вода необходима, чтобы растворять и выводить из организма соли, накапливающиеся в органах).

Распрощайтесь с отечными веками

Чтобы уменьшить отеки на веках, положите на них на 15-20 минут завернутую в марлевые салфетки кашку из свежего тертого картофеля. Можно сделать также холодные примочки из ромашки, липового цвета (1 ст. л. травы на стакан кипятка). При склонности к отекам полезно делать примочки из отвара петрушки, укропа и мяты.

Самое главное глазами не увидишь, зорко одно лишь сердце.

А. де Сент-Экзюпери

Белый хлеб против морщин

Против морщинок вокруг глаз поможет маска из кусочков белого хлеба (не очень свежего и без корок), пропитанного теплым молоком. Держать кашку на веках 10-15 минут, а после снятия нанести питательный крем. Эта маска очень эффективна при регулярном употреблении на протяжении месяца.



Можно ли похудеть, сидя сложа руки?

Уборка квартиры тоже "сжигает" в час определенные килокалории:

- работа с пылесосом отнимает 250 килокалорий,
- застирание постели – 300,
- легкая работа в огороде – 240,
- мытье посуды – 80,
- вытирание пыли – 120,
- утюжка – 150 килокалорий в час.

Главное – не хмурить лоб!

- Если у вас на лбу появились первые морщинки, полезен ежедневный массаж кусочком свежего или соленого огурца – передвигайте его слева направо кольцеобразными движениями. Сок, впитываясь, увлажняет кожу, а после высыхания создает как бы маску. Через 30 мин. эту маску можно смыть.
- Для предупреждения морщин рекомендуется растирать кожу кусочком сырых кабачков.
- Лоб любит мягкий массаж с отдельным надавливанием подушечками пальцев по кожным линиям, в местах появления морщин. Ежедневный уход за лбом в виде масок и подходящего крема поддержит эластичность кожи. Но главное – не хмурить лоб, не кривляться без нужды. Именно эти глубокие мимические морщины, появляющиеся от привычек сдвигать брови или поднимать их вверх, или смотреть исподлобья, могут испортить лоб очень незаметно и быстро.

Единственный способ сохранить красоту – есть то, что не любишь, пить то, что не нравится, и делать то, чего не хочется делать.

Марк Твен

Для удаления угрей:

- залить 1 стаканом крутого кипятка 3 ст. л. измельченных огурцов, настоять 2-3 часа, процедить, отжать осадок и добавить 1 ч.л. меда, размешав его до полного растворения. В этой жидкости нужно смочить ватный тампон и протереть лицо после умывания;
- заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку листа шалфея и настоять, укутав, 30 мин. Настой процедить, добавив 1/2 ч.л. меда и все хорошо перемешать. Теплой смесью делать примочки 2-3 раза в день.

