

Многие ценные и полезные продукты питания с большим успехом можно использовать в приготовлении косметических смесей. Специально их покупать не придётся, зачастую они имеются в наличии на домашней кухне.



слишком густая. Наложите на лицо и шею на 15—20 минут, смойте прохладной водой. Можно растереть творог с мёдом, взбить и нанести на лицо, включая участки кожи вокруг рта. Через 15 минут смыть холодным молоком.

### Квашеная капуста для красоты лица

Хрустящая квашеная капуста не только полезна и вкусна, она с успехом применяется для приготовления домашних косметических смесей.

**Для любого типа кожи:** квашеную капусту измельчить в мясорубке и нанести на кожу на 10—20 минут. Сухую кожу до маски необходимо протереть растительным маслом. При жирной, пористой коже маску нанесите непосредственно на неё. Смыть холодной водой.

### Молоко

Оно является эффективной косметикой от природы. В молоке есть особые белковые компоненты, восстанавливающие клетки кожи. Женщинам не следует пренебрегать этим доступным и весьма эффективным средством по уходу за кожей тела.

● Если у вас сухая кожа, старайтесь умываться только кипячёной водой, наполовину разбавленной молоком. Насыпьте в пиалу 2 ст. ложки муки, залейте тёплым молоком, чтобы получилась сметанообразная масса. Нанесите её на лицо ровным слоем и держите до тех пор, пока она не начнёт подсыхать (до полного высыхания не доводите), затем умойтесь. Эта маска хорошо питает и подтягивает кожу, устраняет мелкие морщинки.

● Нарезьте белый батон небольшими ломтиками, срезав корочку, положите в бумажный пакет и храните в холодильнике. Каждый день доставайте по 2 ломтика, пропитывайте тёплым молоком, накладывайте на глаза на 20 минут — это хорошая профилактика морщин вокруг глаз, а также верное средство для их устранения. Курс — 1 месяц.



● Ежедневно в течение двух недель сначала умывайте лицо молоком, а через 15 минут — водой: кожа станет, как бархат.

● Для шелковистости и блеска волос рекомендуется раз в неделю после мытья ополаскивать их сначала молоком, а через 15 минут — водой.

### Полезный белок

**Для пористой, увядающей кожи, кожи в «гусиных лапках»:** белок одного яйца взбивают в пену, добавляют чайную ложку мёда или сливок. На смазанную кремом (за 3—5 минут до нанесения маски) кожу наносят два слоя пены.

## КОСМЕТИКА, ДАРОВАННАЯ ПРИРОДОЙ

**Для жирной, пористой кожи** используют взбитый в пену белок с добавлением в него чайной ложки лимонного сока или щепотки квасцов. В обоих случаях маску оставляют на коже на 15—20 минут, а затем смывают холодной водой.

### Наложим творожок

Творог — хорошее средство для любого типа кожи. Он снимает раздражение, смягчает, разглаживает кожу, придаёт ей эластичность.

Творожно-фруктовая маска хорошо питает и смягчает кожу, делает её эластичной: 2 ч. ложки жирного творога растереть с 0,5—1 ч. ложкой любого фрук-

тового сока, прибавить половину яичного желтка и чайную ложку камфорного масла. Всё хорошо размешать, нанести на 15 минут, затем маску смыть, сполоснуть лицо настоем ромашки или чая, нанести крем.

**Освежающая и тонизирующая маска для кожи любого типа:** смешайте столовую ложку творога, столовую ложку свежей сметаны и чайную ложку поваренной соли. Нанесите на лицо и шею на 20 минут, после тщательно умойтесь тёплой, а затем холодной водой.

**Для дряблой и морщинистой кожи:** 2 ст. ложки свежего творога хорошо растереть с сырым желтком и несколькими каплями перекиси водорода. Маска должна быть без комков и не

### Очищение кожи

Чтобы лицо хорошо выглядело, на кожу не только маски надо наносить, но и чистить её: 1—2 ч. ложки растительного масла налить в горячую столовую ложку, пропитать им тампон и очистить сначала шею, потом лицо. После масла нанести на кожу уже обильно смоченной ватой восходящими движениями по направлению кожных линий. С помощью этой маски очищаются также брови и губы. Через 2—3 мин. масло снять ватой, пропитанной лосьоном, чаем или водой, смешанной с каким-нибудь кислым фруктовым соком.

## ЧАРУЮЩИЙ ВЗГЛЯД

Он просто немислим без роскошных ресниц и бровей. Чтобы добиться этого эффекта, нужно регулярно смазывать ресницы касторовым маслом (для этого используйте чистую щеточку для ресниц, с помощью которой масло можно наносить,

словно тушь, в несколько слоев). Если делать это постоянно, то ресницы станут сильнее, гуще и темнее. Брови смазывают смесью разных масел: льняного (половина чайной ложки), 10—15 капель касторового и 1—2 капель камфорного.



## СТУПЕНИ К КРАСИВОЙ УЛЫБКЕ

Красивая улыбка делает нас более уверенными в себе: когда у нас здоровые зубы — мы чаще улыбаемся. Специалисты в области средств по уходу за полостью рта делятся советами, которые помогут вам получить красивую улыбку при минимуме усилий.

● Придерживайтесь сбалансированного питания. Употребляйте пищу, богатую белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными веществами. Постарайтесь исключить из рациона чипсы, конфеты и газированную воду.

● Чистите зубы по 2 минуты 2 раза в день.

● Пользуйтесь зубной пастой, содержащей фтор. Он способствует укреплению зубной эмали и поможет остановить развитие кариеса на ранней стадии.

● Навещайте стоматолога хотя бы два раза в год.

### ДИЕТА

## БОГАТСТВО МОРСКИХ ГЛУБИН

В поисках идей весенней разгрузки обратите внимание на морскую диету — самую полезную в этом сезоне.

Согласно новым исследованиям ученых популярность диет падает. В то же время все больше людей стремится к здоровому питанию. Поэтому за основу весенней диеты возьмите морскую капусту (ламинарию). Она богата витаминами, микроэлементами и аминокислотами, абсолютная рекордсменка по содержанию йода, что так полезно для щитовидной железы. Одного только магния, снимающего синдром хронической усталости, в ней в 11 раз больше, чем в обычной капусте. К тому же морская капуста снижает чувство голода, мягко очищает организм, выводит шлаки и токсины.

Морской диете посвящайте одну неделю в месяц, а в интервалах между едой больше пейте негазированной минералки и зеленого чая. В день разрешается съесть до 250 г морской капусты.



Дары моря легко усваиваются и приносят максимум пользы. Помимо фосфора, йода, меди, цинка и калия морская рыба содержит жирные кислоты, которые улучшают работу сердца. К лету подруги позавидуют не только вашей фигуре, но и

прекрасному самоощущению.

Кстати, исследования подтверждают, что рыбий жир защищает от депрессии, мидии богаты полезными кислотами, а в креветках мало жира, зато много белка.

Дары моря вернут вашим волосам естественный блеск, придадут силу и эластичность, стимулируют их рост. Начните действовать не только изнутри, но и снаружи! Выбирайте шампуни и косметику на основе глубокой морской воды, рыбьего жира, икры или водорослей. Обязательно побалуйте тело пенными ваннами с морской солью. Все это в совокупности с питанием даст эффект, который оценят окружающие.