

МОЛОДОСТЬ И КРАСОТА

Зимние правила красоты традиционно направлены на защиту кожи от мороза и резких перепадов температуры, на глубокое увлажнение и активизацию регенерации клеток. Сделать это можно не только с помощью дорогих кремов, но и основываясь на домашних рецептах красоты, которые в последнее время очень популярны: мир основательно увлекся экологией и натуральными продуктами. Вот новая порция рецептов для ухода за кожей.

Новые зимние правила красоты

СПАСАЕМ ТЕЛО

Зимой кожа тела практически лишена кислорода. А ведь ученые считают, что наша кожа — такой же орган дыхания, как легкие.

Кожа, у которой нарушена функция дыхания, и внешне выглядит нездоровой. Бледная, дряблая кожа, лишенная эластичности, имеющая нездоровый землисто-серый цвет, — это признаки многих отклонений от природы, в том числе и нарушения кожного дыхания. Когда кожа дышит — в ней движется жизненная сила. Жизненная сила несет в себе не только здоровье, но и молодость.

ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ?

Народные целители советуют зимой проводить обтирания. С их помощью можно вернуть нормальное кровоснабжение кожи и клеточный обмен.

Приготовьте два полотенца (лучше льняных), смочите одно в прохладной воде и разотрите тело сверху вниз. Затем хорошо вытрите тело сухим полотенцем, растирая кожу легкими круговыми движениями.

Через несколько минут вы почувствуете, что все тело словно горит. Это означает, что кожа обогатилась кислородом и энергией. Проводите такую процедуру ежедневно, понижая температуру воды на 1 градус. После 6—7 процедур можно перейти на один раз в неделю.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

1. Горячие ванны зимой помогают согреться, но основательно высушивают кожу. Принимайте их не чаще одного раза в неделю, хорошенько увлажняя после купания тело.

2. Используйте не реже раза в неделю скраб для очищения кожи и улучшения ее состояния.

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Залейте стакан овсяных хлопьев половиной стакана теплых



сливок и добавьте столовую ложку меда. Такой скраб нежно отшелушивает омертвевшие клетки, мед снабжает кожу большим количеством микроэлементов и активизирует клеточное дыхание.

ТВОРОЖНЫЙ ПИЛИНГ ДЛЯ ЛЮБОЙ КОЖИ

Ст. ложку перемолотого в кофемолке риса смешайте с 4 ст. ложками творога и ст. ложкой оливкового масла. Полученную массу нанесите легкими массажными движениями на тело, оставьте на 5 минут, затем смойте теплой водой.

МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА

В зимнее время мы реже бываем на воздухе, но главный враг красоты в это время года не мороз, а резкие перепады температуры: попадая из помещения на улицу, кожа вынуждена приспосабливаться к разнице температур до 30 градусов.

Страдает липидный баланс кожи, а значит — ее питание. Прощай, красивый цвет лица и

ровная кожа? Конечно, нет! Женщины на протяжении целых веков придумывали и экспериментировали с природными средствами, чтобы свести к минимуму урон, наносимый зимними условиями.

ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ?

В это время года важно активизировать обмен веществ, обеспечить кожу питательными веществами, способными еще и разогреть, подстегнуть процесс обновления клеток. Значит, нужны не любые маски, а только те, которые отвечают зимним условиям.

К зимним домашним рецептам, добавим еще несколько.

ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

3 ст. ложки кукурузной муки
сок половинки апельсина
яйцо
2 капли эфирного масла иланг-иланг

Взбейте яйцо, влейте сок апельсина и аккуратно всыпьте муку. Хорошо размешайте и нанесите на лицо на 20 минут. Смойте водой комнатной температу-

ры. Апельсин содержит дубильные вещества, которые подсушат жирную кожу, и, конечно же, витамин С — известный антиоксидант. Масло иланг-иланг дезинфицирует, тонизирует кожу.

МАСКА ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ НА ОСНОВЕ БЕЛОЙ ГЛИНЫ

2 ст. ложки белой глины
2 ст. ложки молока
ч. ложка меда

Мед смешайте с молоком в заданной пропорции и добавьте глину. Нанесите смесь на лицо, накройте лицо влажной марлевой салфеткой, чтобы глина не подсыхала. Через 30 минут смойте теплой водой.

Для ухода за разными типами кожи рекомендуется использовать разную глину. Для сухой кожи больше подходит белая — она бережно очищает ее и укрепляет липидный барьер кожи. Мед и молоко питают уникальными микроэлементами и витаминами.

ДОЛОЙ СУХОСТЬ!

Очень часто кожа зимой становится сухой. Это говорит не только о том, что вы ее плохо увлажняете, — клеткам кожи не хватает витаминов группы В.

ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ?

1. Очистите кожу скрабом — удалите ороговевший слой. Вместо покупного пилинга можно использовать дольку ананаса — он содержит фруктовые кислоты и не хуже готовых средств очищает кожу.

2. Сделайте маску из кокосового молочка. Смочите в нем салфетку и положите на лицо на 10—15 минут, после чего умойтесь.

3. Нанесите на кожу несколько капель кокосового масла и сделайте легкий массаж для улучшения цвета лица

ЗИМНИЙ УХОД ЗА РУКАМИ

Чем помочь коже рук? Ухода за ними много не бывает: чем больше внимания мы им уделяем, тем лучше! Ведь в течение дня наши руки постоянно контактируют с хлорированной водой и сухим воздухом.

Современные кремы для рук способны удовлетворить любые запросы, но проверенные временем домашние рецепты тоже остаются востребованными.

ВОССТАНАВЛИВАЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ РУК

100 мл касторового масла
100 мл оливкового масла
сок одного лимона
Слегка нагреть оливковое и касторовое масла, добавить лимонный сок и перемешать. Опустить руки в смесь и подержать 10—15 минут. Вымыть руки и смазать увлажняющим кремом. Делать 2—3 раза в неделю.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Ученые установили, что настроение человека может во многом зависеть от того, делает он физические упражнения во время рабочего дня или нет.

Зарядка на работе сделает счастливее

К тому же зарядка может повлиять на работоспособность и на стрессоустойчивость.

Был проведен эксперимент с участием 200 человек, и оказалось, что если человек перед работой или во время обеденного перерыва делал физическую зарядку, то его настроение повышалось, он больше успевал сделать на работе, и при этом качество его труда улучшалось. Также у испытуемых заметно повысилась устойчивость к стрессам.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

Как запретить токсинам разрушать наш организм

Каждый хочет жить долго и при этом оставаться активным, плодотворно трудиться и отдыхать. По мнению врачей, этого можно достичь, если объявить войну токсинам, загрязняющим наш организм.

Именно токсины вызывают головную боль, боли в мягких тканях и суставах, раздражительность, респираторные, кардиологические и желудочно-кишечные заболевания, аллергические реакции, такие, как сыпь, насморк, кашель. Избыток токсинов становится причиной заболеваний, связанных с нарушением иммунной системы. К ним относятся ревматические артриты, болезни Паркинсона и Альцгеймера.

Однако организм можно освободить от накопившихся в нем токсинов и тем самым избавиться от вызванных токсинами хронических заболеваний. И, в общем, организм активно этим занимается самостоятельно и вполне успешно, но все чаще терпит неудачу.

Для того чтобы помочь нашим почкам, печени и другим органам очищать наше тело, предлагается пост, во время которого можно потреблять лишь натуральные соки, являю-

щиеся настоящим эликсиром жизни. Для начала поститесь каждую неделю по три дня каждые 6 месяцев. Во время поста пейте много разведенных кипяченой или минеральной водой свежих овощных и фруктовых соков.

Очистит организм от токсинов, а заодно и обеспечит его энергией и питательными веществами любая из следующих комбинаций фруктов и овощей, рекомендуемых для приготовления соков (компоненты можно сочетать в произвольных соотношениях): морковь, свекла, сельдерей; морковь, яблоко, сельдерей; морковь, огурец, шпинат, петрушка, чеснок; яблоко, клубника, манго; яблоко, банан; апельсин, морковь.

Кроме того, насколько возможно избегайте попадания в организм химикатов; по возможности употребляйте больше натуральных продуктов; для удаления пестицидов с фруктов и овощей старательно промывайте их

перед приготовлением пищи; сократите применение пищевых добавок и гормональных препаратов.

Печень — крайне важный орган. Если она не функционирует должным образом, ваш организм подвергается интоксикации (отравлению) и в результате заболевает. Поэтому нужно принимать антиоксиданты в виде витаминов А, С, Е и минерального селена, которые защищают печень от разрушения свободными радикалами.

Обязательно употребляйте в пищу больше богатой питательными веществами зелени (шпината, листьев горчицы, петрушки).

Чтобы помочь своему организму вывести токсины и не дать им накапливаться, регулярно поститесь. Давайте себе физическую нагрузку, посещайте сауну, чтобы вызвать усиленное потоотделение, способствующее выведению токсинов из организма. Каждый день, принимая душ, щеткой с мягкой щетиной или губкой массируйте кожу — это стимулирует выделение через кожу токсичных веществ, открывает поры и улучшает обмен веществ.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.

Чихаем правильно с благословения небес

Безобидное чихание чревато опасностями не только из-за распространяемых вирусов, но и травм, которые по неосторожности можно себе нанести.

Нужно ли закрывать нос и рот ладонью?

По словам врачей, вероятность получить травму при чихании низка, но всё же не стоит о ней забывать. Например, один из игроков бейсбольной команды был вынужден покинуть поле, после того как неудачно чихнул. Спину спортсмена поразил такой спазм, что он не смог продолжить игру.

Чихание также может привести к аварии. Так, один водитель, чихая, потерял контроль над своим автомобилем. Водитель серьезных травм не получил, а вот его машина закончила свой век на дне реки.

Однако самая серьезная опасность чихания — инфекции. Эксперты-вирусологи заявляют: чихать надо не в ладони, а в сгиб локтя. А традиционный совет — закрывать нос и рот ладонью — только провоцирует распространение инфекции, потому что вирусы легко передаются через прикосновение. Люди всё чаще пытаются использовать научные новинки в борьбе с болезнями, при этом забывая об элементарных нормах гигиены. Заменить носовые платки одноразовыми салфетками — это, разумеется, хороший способ борьбы с распространением инфекции, но и регулярное мытьё рук тёплой водой с мылом также имеет большое значение.

Учёные подсчитали, что во время одного чихания производится более 40 тысяч микрокапель, содержащих миллионы бактерий, которые распространяются на расстояние около 10 метров.

К слову сказать, древние греки считали чихание благословением свыше. Если вы чихаете, то знайте — боги с вами.