|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Как следует ухаживать за лицом?**  Чтобы кожа лица была здоровой и сияла красотой, необходимо ежедневно трудится над этим. Подбирать подходящие вашему типу кожи крема, использовать различные маски, лосьоны и другие косметические средства и знать, что именно необходимо коже лица, чтобы она выглядела превосходно.  ***Правильный уход за лицом***  *Защищайте кожу* Чтобы установить защитный барьер кожи, ухаживая за ней . Летняя косметика должна содержать меньше жировых компонентов, чем осенняя и зимняя. Также, делайте маски, которые витаминизируют и защищают кожу лица.  Питайте Кожа лица, как и весь организм в целом нуждается в ежедневном питании. Используйте ночные питательные крема, подходящие для вашего типа кожи и питательные маски, насыщающие кожу питательными веществами и витаминами. Следите за своим питанием и постарайтесь, чтобы оно было правильным, ведь от состояния организма, зависит состояние вашей кожи.  Забота о коже лица по режиму Смазывать лицо кремом нужно утром и вечером. Если вы будете чаще применять крема, то ваша кожа будет излишне нагружена.  Увлажняйте кожу лица Регулярно делайте увлажняющие маски из натуральных продуктов.  Очищайте и тонизируйте В любое время года кожа страдает от пыли, грязи и ветра. Необходимо проводить очищающие и тонизирующие процедуры, при помощи лосьонов, тоников и домашних скрабов.  Не курите!  Обогащайте изнутри Не забывайте воздействовать на организм изнутри, принимая витаминно-минеральные комплексы. Витамины группы В воздействуют на обменные процессы в коже, витамин А делают кожу эластичной и бархатистой. Замедляет процесс старения и снабжает кислородом кожу витамин Е. Магний улучшает питание клеток, а кальций очищает.    Массаж лица  Знаете, почему появляются морщины? Потому что мы постоянно держим мышцы в напряжении, когда едим, говорим, смеемся.  Но если они будут отдыхать, сохранить молодость лица можно надолго. Для этого регулярно проводите массаж, расслабляющий мышцы лица.   * Подушечками больших пальцев скользим от области под бровями до точек по бокам переносицы. * Подушечками четырех пальцев рук надавливаем на парные точки под глазами и массируем по направлению к ушам. * Нажимаем на висках на точки у начала роста волос и двигаемся к центру лба. * Массируем область от центра под носом до уголков губ. * Пальцами рук разминаем область от подбородка к скулам и вдоль ушей (в обе стороны). После массажа увлажняем кожу лица тоником, не содержащим спирт. * Утром и вечером нежно постукивайте кожу подушечками пальцев, двигаясь от внутренней стороны газа к внешней.   Массаж стимулирует местное кровообращение и улучшает эластичность тканей, уменьшается отечность.  Массаж тоже существенно улучшает питание кожи: он благоприятно действует на сосуды, железы и мышцы. Обмен веществ в коже при этом сразу улучшается, подкожно-жировой слой приходит в норму, кожа становится гладкой и менее дряблой. | ***Готовим отбеливающие маски дома***  Эта страничка написана для тех, кто пытается избавиться от веснушек и пигментых пятен.  **Маска из петрушки**  *Ингредиенты: 1 столовая ложка сока петрушки, 1 столовая ложка сметаны.*  Смешайте сок петрушки со сметаной и слегка взбейте. Примерно на пятнадцать-двадцать минут нанесите смесь на лицо. Смойте прохладной кипяченой водой. Маска подходит для морщинистой и вялой кожи, на которой есть пигментные пятна. Витаминизирует, отбеливает, придает свежесть лицу.  **Отбеливающая маска для всех типов кожи**  Ингредиенты: 2 столовые ложки жидкого меда, сок 1 лимона, 2 столовые ложки сока редиса.  Смешайте ингредиенты. Марлевую салфетку смочите в этой смеси и наложите на лицо на пятнадцать-двадцать минут. В течение этого времени меняйте салфетки 2-3 раза. Маска отбеливает, питает и освежает кожу и подходит для всех типов кожи.  **Рецепт из картофеля**  Отваренный картофель в мундире, очистить, добавить в него молоко и желток. Растолочь и поставить на паровую баню на 20-30 минут. Лицо покрыть полученной массой, сверху накрыть плотной тканью.  **Маска из лимона и меда** 4 - 5 столовых ложек меда смешать со свежевыжатым соком одного лимона. Наносить ежедневно, перед умыванием на лицо, шею и область декольте на полчаса. Очищенные от кожуры сырые семена тыквы измельчите в ступке и залейте равным количеством воды. Полученную смесь соедините с медом 2:1. Маску накладывайте на полчаса каждый день.  Смачивают салфетку в свежевыжатом соке земляники (которая также обладает отбеливающим свойством) и три раза подряд накладывают на лицо и держат минут 10 Также можно смешивать мякоть земляники с желтком (если кожа сухая), и белком (если кожа жирная) и накладывать на 30 минут. Если нет земляники, можно использовать клубнику.    Кожа – это визитная карточка каждого из нас. Именно по состоянию кожи чаще всего судят о красоте, возрасте, здоровье человека.  **Здоровье – первая потребность человека.**  ***Будьте здоровы!*** | ***Маски, увлажняющие губы.***  Зимой, когда от ветра и мороза они становятся сухими, трескаются , болят, помогут витаминные маски и упражнения для губ.  Нанесите на губы жирный крем и мягкой зубной щеткой круговыми движениями массируйте их.  После указательными и большими пальцами растирайте и похлопывайте края губ –  от середины к уголкам.  2 раза в неделю наносите специальную,  несложную маску: 1 ч.л. сметаны смешать с  желтком. Нанести ее на 15 мин., после чего  снимите маску ватным диском (не смывать!).  Сметанную маску хорошо чередовать с  яблочной: 1 ч. л тертого яблока смешать с 1 ч.л. сливочного масла. Нанести на губы и кожу вокруг  них на 10-15 мин.  Если губы потрескались, помогает медовый компресс: намазать губы толстым слоем меда, накрыть ватным тампоном и через 20 мин. смыть теплой водой.  ***Эластичная кожа рук и здоровые, гладкие ногти***  Несколько полезных советов по уходу за руками в домашних условиях: Если кожа ваших рук очень сухая, загрубевшая, слущивается, - после каждого мыть протирайте их огурцом, а затем смазывайте смесью из равных  часtей глицерина и лимона.  Мытье рук в воде, в которой варился картофель,  дает прекрасные результаты.  Один - два раза в неделю необходимо делать масляные бани: опустить руки в теплое подсолнечное масло на 10 - 15 минут. Если ногти легко ломаются, добавьте в масло 4-5 капель настойки йода.  Руки с потрескавшейся огрубевшей кожей полезно смачивать сырым молоком. Для укрепления  ногтей полезно втирать столовый уксус, сок  клюквы, лимона. Смесь трав ( календула, одуванчик, подорожник, крапива) заварить кипятком (1 ст.л.  на стакан воды), 2 ст.л. настоя смешать с 50 г внутреннего свиного жира, 1 стол.л. меда и  2 ч. л. касторового масла.  **Кожа –**  **зеркало здоровья**  Image11 |