Автор: admin
02.09.2012 18:40 -

Красота и продукты. Зачем пользоваться дорогими кремами?

Ответ на вопрос в заголовке читатель не найдет в этой статье. Найдет альтернативу дорогой косметике у себя в холодильнике, на кухне. Лучше матушки-природы никто не позаботится о нашей молодости и красоте.

Выпущено так много сверхэффективных, по утверждению рекламы, косметических средств, а покупатель все равно все чаще отдает предпочтение природным. Вы, наверняка, вспомните, как ваши бабушки и мамы в начале лета, при первом созревании клубники на грядках, накладывали эту чудо-ягоду себе на лицо. Да так и ходили – в «кровавых» подтеках. Нас с сестрой это забавило. А лица наших старших родственниц остаются молодыми и сейчас.

Помню, как подруга посоветовала мне почистить лицо **картофельной маской**. Зима была долгой. Стрессы. Нервы. Многочасовой, безразмерный рабочий день. Выходные – роскошь. Лицо стало серым и безжизненным. Но некогда было даже в зеркало взглянуть…

Подруга приехала меня навестить и сразу заставила варить картофельное пюре. Без соли. Растолкла картофелину, добавила ложку молока (сливок не было, сливки – лучше!) и нанесла мне на лицо. 20 минут я лежала в позе Тутанхамона, слушала приятную музыку. Потом умылась прохладной водой. И… не узнала свое отражение. Легкий румянец заиграл на щеках. Кожа стала очень приятной на ощупь. Подруга мне целый арсенал таких средств оставила в виде рецептов красоты. И «прописала» делать такую маску раз в неделю, минимум. Как же я ей была благодарна за этот «вынужденный» 20-минутный отдых! Правильно говорят – что внутри, то и снаружи. Этот эпизод послужил толчком к поиску новых и новых рецептов природной косметики.

Тот же самый картофель, только сырой, поможет избавить от кругов под глазами. Для этого я натираю сырую картофелину на мелкой терке, кладу его в маленькие мешочки из марли и прикладываю на 15-20 минут под глаза. Хороша маска из сырой картошки и для всего лица, для кожи, начинающей покрываться первыми морщинками. Только марлю уже нужно вырезать в виде настоящей маски, с прорезями для глаз и губ. Нужно два слоя марли. На одну положить картофельную кашицу, другим слоем – прикрыть. Наложить на лицо на 20 минут. Смыть прохладной водой и тут же нанести крем. Раз в

неделю нужно делать такую процедуру. Через месяц вы своим лицом останетесь довольны!

А наша **красавица-морковь**! Помню, как в детстве мама учила меня протирать лицо морковным соком с несколькими каплями лимонного. Прекрасное средство против веснушек!

А какую приятную свежесть придает маска из сока моркови (или кашицы), перемешанного с пшеничной мукой. Ровным слоем накладываем на кожу лица. Оставляем на 20 минут. Смываем сначала теплой, потом холодной водой. Кожа становится молодой и ровной. Эту маску можно делать часто. Хоть через день. Морковь придает лицу цвет легкого загара. Это особенно красиво после долгой зимы.

Освежает лицо и **маска из свежей свеклы**. Чайную ложечку натертой свеклы смешиваем с таким же количеством сметаны и желтка. Нанести на 20-30 минут. Смыть теплой водой. Такая маска годится для любой кожи.

Как же не рассказать о **чудеснице – квашеной капусте**. Тут и никаких особых приготовлений не требуется. Толстый слой квашеной капусты накладывается на лицо на 20 минут. Для жирной кожи – на 30. Смывается холодной водой. Удивительные свойства у этой маски: кожа становится бархатной, свежей, чистой, поры сужаются. И подходит для любой кожи. Не зря же такая маска называется «Парижской». Француженки знают толк в красоте. И ее сохранении.

А можно просто марлю смочить в соке квашеной капусты и наложить на лицо на 20 минут. Сняли салфетку, ополоснули лицо прохладной водой. Прекрасный тонус для кожи!

В уходе за руками нам очень хорошо помогут **кусочки очищенного яблока**. Чего проще? Едите яблоко – откусили кусочек и энергично промассировали руки в течение 2-3 минут. Попробуйте. Почувствуйте разницу до и после. Руки после яблочного массажа нужно вымыть и смазать кремом. Даже самые огрубевшие руки станут бархатными после 5-10 таких процедур. Такой же массаж подойдет и для быстрого приведения в тонус вялой кожи. Промассируйте лицо и шею ломтиком свежего яблока. Умойтесь.

Наложите крем и идите любоваться результатом!

Чтобы долго оставаться молодой и привлекательной, совсем необязательно тратить большие деньги на дорогую косметику и пластическую хирургию. Возьмите за правило хотя бы раз в неделю накладывать маски от матушки-природы и ежедневно утром и вечером смазывать кремом чистое лицо. Регулярность и система. И ваш возраст не нужно будет скрывать! Вам его просто никто не даст!

Автор - **Жанна Магиня**
Источник