Автор: admin
08.11.2012 15:58 -

Как привести себя в порядок за неделю до свадьбы?

Только за неделю ты спохватилась и вспомнила о том, что лицо твое в день свадьбы должно быть идеально. А на лице… молчу-молчу… Но, спокойно, 7 дней – вполне реальный срок сгладить следы усталости и хлопот, которые приобретались месяцами. Главное – беспрекословно следуй инструкциям.

Программа по восстановлению естественной красоты следующая (ты можешь подобрать свою программу, в соответствии с особенностями твоей кожи):
Ежедневный уход: очищение, увлажнение, защита. Средства должны соответствовать типу твоей кожи, если у тебя их нет – быстро в аптеку.

1. Питание кожи. Применяются специальные маски. Функция маски – устранить дефекты, к которым склонна твоя кожа.
2. Проветривание комнаты перед сном. Твоей коже для дыхания необходим свежий воздух.
3. Обеспечить влажность воздуха. Поставь рядом с кроватью емкость с водой. Влажный воздух поможет убрать мелкие морщинки.
4. Здоровый сон. В емкость с водой добавь одну каплю масла лаванды, исключи напитки, содержащие кофеин. Ложись спать не позже 10-11 часов вечера.
5. Принимаем контрастный душ и релаксирующую ванну с маслами, отварами трав и пенками.
6. О питании тоже следует позаботиться – меньше жирного и сдобного, больше овощей и фруктов, витаминов и соков.

Итак, утром ты встаешь, умываешься с помощью специальной пенки или отварами лечебных трав (ромашки или череды, например). Далее протираешь лицо мягким тоником или кубиками льда (можно заморозить все тот же отвар из трав). Мягкими движениями наносишь крем легкой текстуры, которые питает, увлажняет кожу и улучшает цвет лица. Вечером с помощью специального молочка снимаешь косметику. Освежаешь лицо с помощью тоника или льда. Наносишь на кожу питательный ночной крем.

Кроме того, каждый день делаем маски. За эту неделю обязательно нужно сделать хотя бы одну маску глубокого очищения (из голубой глины, к примеру; только перед нанесением глины на чистое лицо нужно нанести какой-либо крем; маски из глины очень хорошо сужают поры). Вот некоторые рецепты:

- Ароматическая маска: одна чайная ложка масла сладкого миндаля + одна капля масла розового дерева (для чувствительной кожи) или одна капля лаванды (для

уставшей кожи). Наносишь на лицо и оставляешь на 10 минут, затем снимаешь теплой влажной салфеткой.

- «Снежные массажи» - в марлевую салфетку заверни пригоршню снега (лучше из холодильника, который без функции No Frost). Получится валик, которым тебе нужно помассировать лицо в течение 2 минут (от подбородка ко лбу). Эта процедура не только усиливает эффект масок и придает лицу красивый розоватый оттенок, но еще способствует обновлению клеток и укрепляет стенки сосудов.
- «Ванна красоты» - в теплую воду добавляешь 1 столовую ложку молока, 2 столовых ложки меда, 3 капли масла розового дерева и 3 капли масла лаванды. Перед такой ванной нужно принять душ.
- Маски для глаз: 1) через мясорубку пропускаются корни петрушки, полученную кашицу накладывают на глаза на 15-20 минут, затем смывают теплой водой; 2) кашица сырого натертого картофеля выкладывается в марлю, марля кладется на веки на 10-15 минут 3-4 раза в неделю; 3) 1 ч. ложку травы шалфея залить половиной стакана кипятка, настоять 10 минут, процедить и разделить на две порции - горячую и холодную. Положи по две марлевые салфетки в миску с горячей и холодной порциями. Прикладывай попеременно то холодный, то горячий компрессы на 10 минут в течение недели перед сном. Аналогично можно делать компресс из ромашки или укропа.

И немного о соках:

Антишлаковый сок
Компоненты:
2 моркови
1 маленькая тщательно вымытая свекла с ботвой
1 веточка сельдерея
12 желтого перца без семян
12 красного перца без семян
Сок отлично выводит шлаки из организма, богат железом, бета-каротином, витаминами А и С, калием и фолиевой кислотой.

Сок, наполняющий «лошадиной» силой
Компоненты:
4 моркови
2 неочищенных яблока, порезанных на четвертинки
100 гр. свежего хрена
В соке много витаминов А, С, Е, калия, кальция, минералов и витаминов группы В. Сок низкокалорийный, обладает антибактериальными свойствами.

Сок-энергетик
Компоненты:

4 моркови
1 неочищенный киви
1 пучок петрушки со стебельками
1 пучок листьев шпината
В соке много витаминов А, С и Е, В6, фолиевой кислоты, железа и калия. Один стакан сока обеспечивает суточную норму всех указанных витаминов и минералов. Это – источник энергии, быстро восполняет силы.

Сок-окрылитель
Компоненты:
6 листочков шпината
3 моркови
1 неочищенное яблоко, порезанное на четвертинки
1 неочищенная свекла среднего размера с ботвой
Способствует концентрации мозговой деятельности, улучшает процессы памяти. Много витаминов В, С, каротина, железа и калия. Сок обогащает кровь кислородом, поднимает гемоглобин.

Сок для совы, не спавшей всю ночь
Компоненты:
6 листиков мяты с побегами
6 листиков шпината
1 спелая дыня среднего размера без кожуры и косточек
1 пучок петрушки со стебельками
Много калия, витамина А, бета-каротина. Выводит из организма токсины, успокаивает нервную систему, восстанавливает правильное пищеварение, восстанавливает силы и освежает. Если ночь была бессонной или ты устала - два-три стакана этого коктейля и ты забудешь, что не спала. Рекомендую этот сок выпить утром в день свадьбы.

Удачи, здоровья, красоты и хорошего настроения!

Автор - **Люба Сергачева**
Источник