

Какие дары природы позволяют поддерживать красивый внешний вид?

Ягоды, овощи и фрукты очень полезны любому человеку для поддержания здоровья на приемлемом уровне. Но, оказывается, большей и лучшей половине человечества они полезны вдвойне, потому что не только снабжают организм вкусной пищей, микроэлементами и аминокислотами, но и позволяют улучшить свой внешний вид.

Конечно, на мужчин и ягоды, и фрукты, и овощи воздействуют так же, но, согласитесь, собственную красоту женщины ценят значительно больше, затрачивая много сил, времени и средств, чтобы в глазах мужчин выглядеть как можно лучше. Давайте поговорим о том, как можно использовать хорошо известные природные дары в косметических целях.

Яблоки. Райский фрукт вызывает прилив жизненных сил, возрождают любовь к жизни. Одно это делает женщину еще красивее и прекраснее. А маски для лица и противоцеллюлитные обертывания из протертых яблок разглаживают и выравнивают кожу.

Груши. Выводя из организма мочевую кислоту, помогают бороться с отложением солей и улучшают гибкость фигуры.

Цитрусовые. Чудо-оружие против морщин. Причина в наличии в апельсинах, лимонах и грейпфрутах не так давно открытого глутатиона, который эффективно, как ни одно другое биологически активное вещество, нейтрализует свободные радикалы. Кроме борьбы с морщинами цитрусовые эффективны для отбеливания и выравнивания цвета кожи лица.

Бананы. Нормализуют сон, вызывают ощущение счастья. Виновник нашего счастья – серотонин, в который организм человека преобразует триптофан, содержащийся в бананах. От положительных эмоций искрятся глаза и разглаживается кожа.

Авокадо. Отличное средство для улучшения кожи. Масло авокадо идентично нашему подкожному жиру и используется в различных кремах. Вещества, содержащиеся в

плоде, способствуют усиленной выработке коллагена, благодаря которому у детей такая мягкая и нежная кожа.

Персики. Маски из мякоти способствуют регенерации кожи и восстановлению кислотного равновесия. Свежие плоды регулируют водный обмен в тканях.

Клубника. Свежевыжатый сок и маски из ягод успокаивают кожу лица. Свежие ягоды очищают зубы от налета и отбеливают их. Впрочем, не забывайте, что клубника может вызвать аллергическую реакцию и подходит не всем.

Лесная земляника. Идеально очищает сухую кожу. Для использования в размятые ягоды заливаем воду и добавляем несколько капель глицерина.

Малина. Активизирует обменные процессы, поэтому маска из ягод, меда и сливок заметно разглаживает кожу и делает ее более нежной.

Виноград. Так же как и малина увлажняет кожу и повышает тонус. А еще смягчает ее и снимает раздражение. **Брусника, клюква, черника и черная смородина** тонизируют кожу не хуже винограда и сужают поры.

Огурцы. Настоящий клад. Огуречная маска освежает и отбеливает лицо. В маску можно добавить сметану. А водочная настойка сгодится в качестве лосьона. Не забудьте только перед использованием срезать с зеленца кожицу. Если огурец и прихватил какие-либо химикаты с поля, то большинство их концентрируются именно в ней.

Арбуз. Ягода красоты, как его называют кое-где в Африке. Мякоть зрелого арбуза великолепно очищает и питает лицо, тонизирует и разглаживает морщинки. Сок – отличное средство для ухода за пересушенной под солнцем кожей.

Сейчас торговля предлагает массу различных кремов, лосьонов и других косметических средств. Многие из них производятся из обычных, хорошо известных и широко распространенных ягод, фруктов, овощей и зелени. Может, хотя бы иногда стоит вспомнить об истоках, и не искать новейшее средство, уже давно находящееся рядом?

Какие дары природы позволяют поддерживать красивый внешний вид

Автор: admin

24.04.2012 16:29 -

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)