

Лето. Как использовать его дары?

Лето – прекрасная пора для того, чтобы поправить свое здоровье, а также улучшить внешний вид. Воспользуйтесь дарами природы, а косметику и витамины, купленные в аптеке, приберегите для осенне-зимне-весеннего периода.

Для волос, например, существует огромное количество рецептов масок и ополаскиваний.

Крапива сделает ваши волосы более пышными и крепкими, если вы будете ополаскивать их после мытья настоем этой замечательной травы. Также можно применять настой лопуха, он укрепит волосы.

Натрите **грейпфрут**, добавьте яйцо, одну ложку жирных сливок. Взбейте и нанесите на волосы по всей длине. Укутайте голову полиэтиленом, а сверху обвяжите полотенцем. Через 40 минут смойте шампунем. Эта маска способствует блеску волос.

Если вам надо улучшить **цвет лица**, используйте яблоко, огурец или помидор. Надо просто нарезать эти плоды и протирать лицо аккуратными массажными движениями.

Очень полезна малиновая маска. Для нее необходимо смешать в блендере стакан малины и несколько ложек сметаны. Нанесите смесь на лицо на 10 минут, потом смойте теплой водой.

А вот очень простая и полезная маска из банана. Разомните спелый банан, добавьте ложку сливок и крахмал для загустения.

Если **кожа губ** часто становится сухой, воспользуйтесь медом. Нанесите его на губы на 15 минут, а затем смойте теплой водой или просто оближите.

Сок свежих листьев подорожника хорошо стягивает поры и снимает воспаления, если протирать им лицо. А свежий сок одуванчиков, выжатый из цветков и стеблей, поможет при загрубевшей **коже ног**.

Для кожи шеи очень полезны фруктовые маски. Например, абрикосовая или клубничная. Эти маски питают и увлажняют кожу, а также снимают усталость и раздражение. Тем, у кого жирная кожа, можно добавить в маску яичный белок, он стягивает поры.

Часто **кожа на локтях** бывает грубой и трескается. Попробуйте такое средство: разрежьте лимон пополам и в чашечки вставьте локти на 10-15 минут. По истечении этого времени смажьте локти жирным кремом. Несколько таких процедур, и вы не узнаете кожу.

Если **ступни** шелушатся или на них образовались трещины, хорошо смазывать их фруктовыми или ягодными натуральными соками.

Для поддержания **фигуры** в хорошем состоянии, а также, чтобы запастись витаминами на холодный сезон, используйте овощные и фруктовые коктейли.

Например, такой: 125 мл морковного сока смешать с 200 мл сока сельдерея. Посыпьте мелко порубленными листиками сельдерея.

Порвите пучок петрушки, добавьте пол-литра минеральной воды, одну ложку меда и сок одного лимона. Пусть настоится час, и пейте по стакану в день.

А вот простой и полезный рецепт. Один огурец, по пучку петрушки и укропа, стебель сельдерея, измельчите в блендере, добавьте кефир, посолите.

В блюда старайтесь добавлять больше зелени. Делайте салатики и омлетики, варите супчики. Все это очень полезно, и это любит наш организм.

А еще летом **ходите босиком**, особенно полезно пройтись, а еще лучше пробежаться, утром по холодной росе. Такая ходьба укрепляет иммунитет. Попробуйте, и зимой вы забудете о простуде.

Спешите, используйте все, что дарит нам природа в эту прекрасную пору года, ведь ничто не заменит естественное и натуральное.

Автор - **Татьяна Будзировская**

[Источник](#)