Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Дом учащейся молодежи «Икар»
городского округа Тольятти

Советы по косметологии

«Будьте красивы и здоровы весной»

Авторы-составители:

Кирдянова А.А., методист,

Касаткина С.А., педагог ДО

Тольятти, 2013 г.

Весна – это период, когда наш организм обычно ослаблен авитаминозом. Это объясняется тем, что зимой обменные процессы в нашем организме затормаживаются, а наше питание, в котором сокращается доля овощей и фруктов, не восполняет недостаток витаминов.

За зиму на поверхности кожи накапливаются отмершие клетки, которые вызывают тусклый цвет лица. Поэтому весной необходимо привести себя в порядок и оздоровить «зимнюю» кожу.

Ухаживать за кожей лучше всего в период с 18 до 20 часов. В это время активнее происходит процесс обновления кожи и средства по уходу за кожей производят наибольший эффект.

Весенние маски (очищение)

Кожа любит молоко, поэтому время от времени нужно умываться молоком, разбавленным водой (0,5 стакана молока на 1 л. воды).

- Лицо приобретет более свежий вид, если по утрам протирать его от центра к периферии смесью из 1 ст. л. кефира и 1 ч.л. измельченной сухой морской капусты (или поваренной соли мелкого помола).

Вялую, уставшую кожу → можно взбодрить, протирая лицо разбавленным лимонным соком (в 1 ч. л. лимонного сока добавить 1 ст. л. воды).

При воспаленной коже → протирать проблемные участки кожи 3-4 раза в день настоем лаврового листа: 2 ст. л. измельченных лавровых листьев залить 0,5 л. кипятка, настаивать в термосе 3-4 часа, процедить, отжать сырье.

Сухую кожу → очищают теплым отваром ромашки, плодов боярышника, листьев подорожника или тысячелистника

Увядающую кожу → полезно умывать смешанным с молоком рисовым отваром, настоем корневищ валерианы, листьев подорожника или листьев шалфея.

Жирную пористую кожу → по вечерам полезно протирать капустным рассолом. Рекомендуется протирать лицо свежезаваренным черным чаем, который не только прекрасно очищает и тонизирует кожу, но и придает ей золотистый оттенок.

!!! ***Очищая кожу лица, не забывайте о шее и зоне декольте.***

Основные массажные линии

1 - от середины лба к виску;
2 - от внутреннего угла глаза к наружному по верхнему веку и обратно по нижнему веку к внутреннему углу глаза;
3 - от крыльев носа к височной впадине;
4 - от середины верхней губы и угла рта к козелку ушной раковины;
5 - от середины подбородка к мочке уха;
6 - по передней поверхности шеи снизу вверх, по боковым - сверху вниз.

Салаты красоты и здоровья

☼

Вечером:

2 – 3 столовых ложек овсяных хлопьев залить 3 столовыми ложками воды. Отдельно замочить сухофрукты.

Утром:

Смешать геркулес с сухофруктами
+ 1 – 2 чайные ложки меда
+ сок половины лимона или других цитрусовых (можно чуть меньше – по вкусу)
+ 2 столовые ложки сливок (молока, кефира)
+ 2 столовые ложки рубленных орехов

☼

1 тертое яблоко
+ 1 тертая морковь
+ измельченные грецкие орехи
+ сок половины лимона
+1 – 2 чайные ложки меда

Французкий салат красоты

2 столовые ложки овсяных хлопьев
+ 6 столовых ложек кипяченой холодной воды
+ 3 столовые ложки кипяченого молока (холодного)
+1 столовая ложка сахара
+ 1 большое яблоко
+ сок одного лимона

Залить овсяные хлопья водой и оставить их на час. Добавить молоко, сахар, натертое на крупной терке вместе с кожицей яблоко, выжать сок лимона.

Американский салат красоты

5 столовых ложек овсяных хлопьев
5 столовых ложек кипяченой холодной воды
5 столовых ложек молока или сладких сливок
1-2 столовые ложки меда
4-5 лесных орехов

Овсяные хлопья на ночь заливают водой. Утром добавляют остальное. Съедать вместо первого завтрака в течение месяца.

Рецепты для здоровья ногтей

Для укрепления ногтей

1-2 раза в неделю делать ванночки из теплого растительного масла с добавлением витамина А, 3 капель йода или 5 капель лимонного сока. При ломкости, расслаивании ногтей хорошо через 1-2 дня делать теплые ванночки из морской или поваренной соли. До и после нее втереть в ногти питательный крем.

Для роста ногтей

- ½ ч.л. красного молотого перца

+ 1 ч.л. крема
+ 10 капель кипяченой воды

прогреть на водяной бане. Нанести на область ногтей и кутикулы на 10-15 минут, затем тщательно смыть.

- Оливковое масло 100 мл.

+ 8-10 капель эфирного масла (кедрового или пихтового)

подогреть и опустить туда пальцы на 10-15 минут.
Вымыть руки с мылом, нанести питательный крем.

- 7 мл. касторового масла, 3 мл. соевого масла, 1 каплю бергамотового масла смешать, залить в маленький флакончик с кисточкой и каждый вечер втирать в ногти, массируя их.

Срок годности такой смеси – восемь месяцев.

Уход за ногтями

Как придать блеск ногтям?
Нанесите на ногти маленькую капельку эфирного масла и тщательно разотрите лучше всего, кусочком замши.

Ломкие ногти
Ванночки из теплого растительного масла, в которое добавлено несколько капель витамина А и лимонного сока. Делать их надо 1-2 раза в неделю

Ванночки из растительного масла и яблочного уксуса, смешанных в равных долях

Питательная мазь для ногтей на основе воска. Сварить яйцо в крутую. Вытащить желток, размять его. Добавить в желток 4 г пчелиного воска, растопленного на водяной бане, и подливать персиковое масло, пока смесь не достигнет густоты мази. Использовать мазь каждый вечер

Укрепляющим действием на ногти оказывают ванночки из подогретого оливкового масла, в которое добавлено несколько капель сока лимона

Хорошо укрепляет ногти компрессы следующего состава - 70г. воды, 5г квасцов, 25г глицерина. Компрессы применять в течение 10-15 дней ежедневно, через месяц можно повторить.

Слоящиеся ногти
Прежде всего, при борьбе с этой проблемой, необходимо уделить вниманию своему рациону. В повседневное меню необходимо включать такие продукты как: молоко и кисломолочные продукты, бобовые, миндаль, инжир, финики, цельнозерновый хлеб, капусту, а также продукты содержащие витамин А и бета-

каратин - масло, печень, яичный желток, икру, морковь, тыкву, облепиху, сладкий и горький перец. Кальций можно принимать и в таблетках, совмещая его с приемом витамина D в масле, так как в чистом виде кальций усваивается хуже.

Для укрепление ногтей и при отслоение ногтевой пластины, рекомендуется принимать так же желатин 1 раз в день в течение месяца (1 чайная ложка разводиться в теплой воде, настаивается 20-30 минут и выпивается) и включать в питание побольше блюд, приготовленных с желатином.

Наружные укрепляющие составы

Одним из популярных служит оливковое масло, которое содержит разнообразные витамины и микроэлементы. Его можно втирать в основание ногтя и делать теплые ванночки с добавлением лимонного сока.

Также для укрепления слоящихся ногтей очень полезны солевые ванночки. Для ванночек использовать морскую или океаническую соль, но без ароматических и красящих добавок. В теплой воде растворить чайную ложку соли, и держать руки 20 минут. Процедура проводится 10-15 дней подряд, через месяц можно повторить. Для профилактики достаточно 1 раза в неделю.

Использовать содержащие кальций основы под лак.

Снимать лак жидкостью без ацетона на масленой основе.

И конечно, не надо забывать о каждодневном уходе за руками, ногтями и о маникюре.

Если кожа на руках покраснела и сильно потрескалась необходимо:

- Втирать на ночь в кожу рук питательный крем или делать маску из растительного масла, добавив витамины А, Е, в капсулах, разрезав их.

- Работать по дому исключительно в резиновых перчатках, предварительно нанеся на руки силиконовый крем.

- Нанесите на руки яичный белок, растирайте руки, смойте теплой водой и нанесите питательный крем.

- Очень полезны ванночки из отвара цветков василька, петрушки. После процедуры нанести питательный крем.

Если сухие кончики пальцев

При таком состоянии можно предположить, что в организме не хватает витамина А. Чаще всего это встречается у тех, кто решил похудеть и резко ограничивает потребление жиров. Если в рационе недостает продуктов животного происхождения (витамин А содержится только в них) и растительных продуктов, богатых бета-каротином (провитамином А), то проблемы с кожей не могут не возникнуть.

Ну а если все нормально в питание, то лучше обратиться к врачу, так как это может быть признаком и хронического энтерита, гепатита и нарушением обмена веществ.

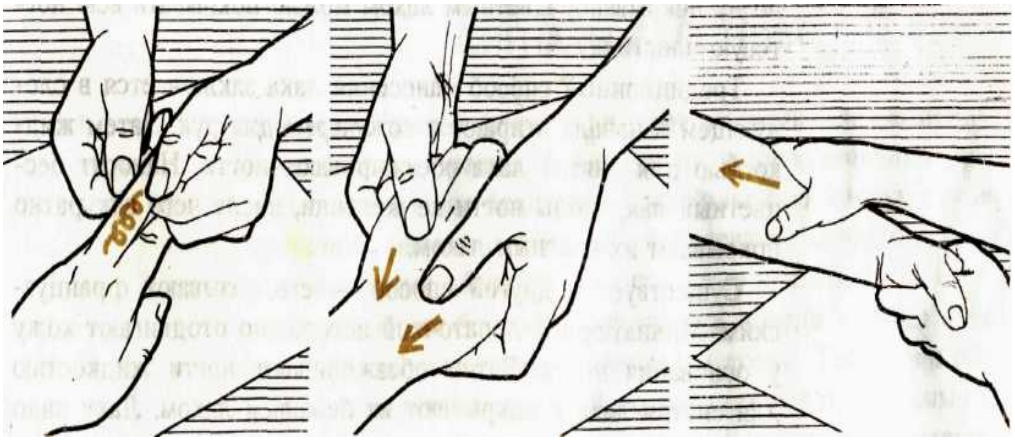
МАССАЖ РУК

- поглаживание всех пальцев при помощи равномерного легкого давления большими пальцами обеих рук;

- поглаживание каждого пальца полукруглыми движениями обоих больших пальцев (рис. *а);*

- поглаживание кисти и ладони большими пальцами (рис. *б)* — это способствует усилению кровообращения;

- левая рука охватывает руку человека, которому делается массаж, а правая крепко массирует руку до самого локтя (рис. *в*).



Уделите внимание телу

Кожа тела за зиму также теряет упругость, становится сухой и дряблой. Весна - самое подходящее время для приема тонизирующих и увлажняющих ванн.

Перед принятием душа, ванны или при посещении бани полезно растирать тело смесью кофейной гущи, предварительно смоченной в воде, подкисленной яблочным уксусом (1 ч. л. уксуса на стакан воды).

Бальзамом для тела является соль. Протирая тело смесью морской или поваренной соли с кефиром или сметаной, вы сделаете кожу гладкой и упругой. После этой процедуры надо как следует ополоснуться под душем.

Сухую кожу на коленях и локтях полезно протирать лимонным соком, рисовым отваром, рассолом квашеной капусты или косметическим льдом из настоя мяты.

Для устранения последствий зимнего периода требуется не так уж много - достаточно ежедневно утром и вечером уделять своей коже несколько минут.

Чтобы оздоровить кожу весной, одного лишь косметического ухода мало. Огромное значение для состояния кожи имеют и сбалансированное питание, и полноценный сон, и настроение. Помните о том, что хорошее настроение и приветливая улыбка делает человека лет на пять моложе.