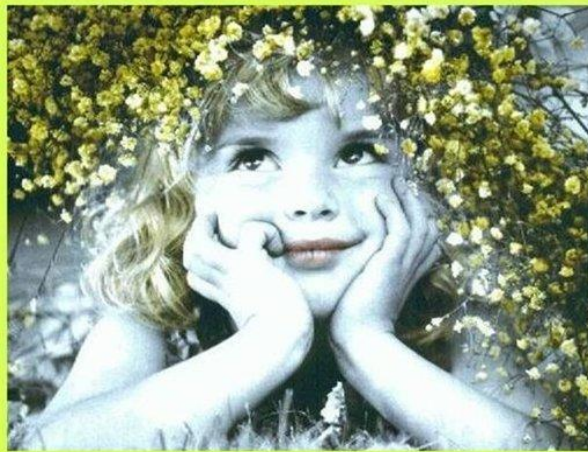
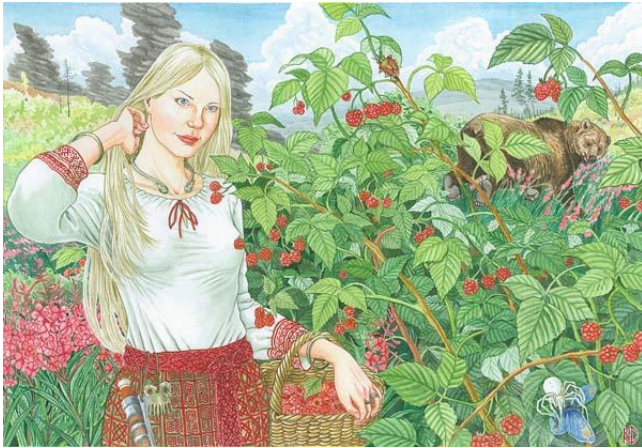


# *Домашняя косметика – путь к гармонии*



- **Учитель  
домоводства  
Нефедова  
Галина  
Ивановна**

*Природа дарит нам неисчислимые богатства растительного мира. Уникальные целебные, омолаживающие и защитные свойства растений превозносились многими врачами и мудрецами древности. Культура красоты поистине стара как мир. С незапамятных времен женщины пытались украсить и усовершенствовать себя, используя при этом бесчисленные дары природы.*



*Органическая косметика? Этого мало! Теперь мы идем по стопам звезд и используем народные средства для красоты, но только те, что сделаны дома своими руками!*



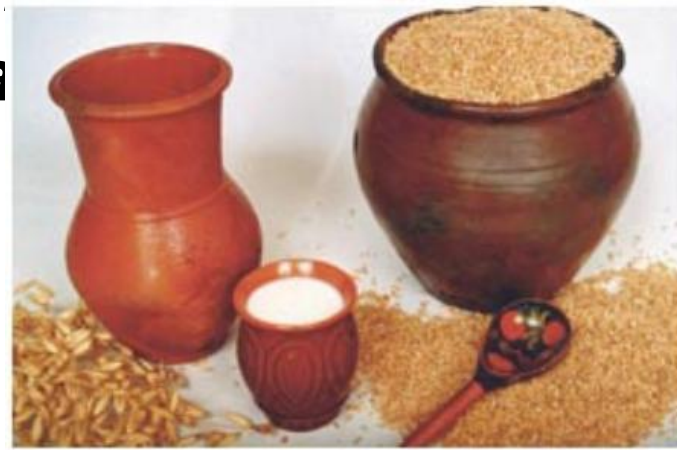


# *Народные средства для кожи на утро*



# ОВСЯНКА, СЭР!

- **Рецепт маски из овсянки родом из Швейцарии. *Высыпав хлопья на тарелку, отложите несколько ложечек и размочите их в молоке (лучше непастеризованном) или в натуральном йогурте. Получившуюся кашицу наложите на лицо и ладони.***
- **Ожидаемый эффект: *через 20 минут даже пересушенная и обветренная кожа должна стать гладкой.***



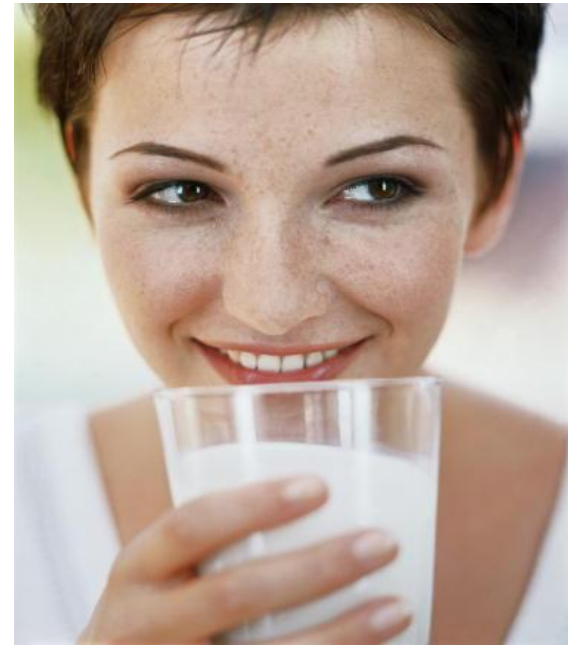
*Мнение эксперта Дины  
Савичевой, косметолога-  
дерматолога:*



- **Современные косметические средства более эффективны, чем этот метод, однако маска может пригодиться при уходе за жирной кожей. Она разглаживает ее и делает матовой. Овсяные хлопья содержат витамины группы В и фолиевую кислоту, которые снимают раздражение и регулируют работу сальных желез. Овсяная мука делает кожу**

# ***ПЕЙТЕ, ДАМЫ, МОЛОКО!***

- ***Либо используйте его в косметических целях. Молочные рецепты пришли из Скандинавских стран, женщины которых славятся нежной кожей кремового оттенка. Жирное коровье или козье молоко, добавленное в ванну, делает тело более гладким. Достаточно двух литров***



*Мнение эксперта Зои  
Свибловой, косметолога  
салона «Медея»:*



- Жиры, содержащиеся в молоке и его производных, разглаживают кожу.**
- В них содержатся линолевая, и арахидоновая кислоты, входящие в группу необходимых ненасыщенных жирных кислот, а также большое количество олеиновой кислоты. Благодаря им на поверхности кожи образуется тонкий защитный слой, предупреждающий утрату влаги.**



# МЕДОВЫЕ ЧУДЕСА



- **Наши бабушки смазывали медом обветренные губы, ладони и даже все тело целиком, потому что медовая косметика — это славянское открытие. Наиболее эффективен курс лечения, проводимый в сауне. Сидеть в липком меде не слишком приятно, зато эффект такой процедуры — фантастический**



*Мнение эксперта  
Анастасии Самохиной,  
владелицы салона «Магия  
красоты»:*



- ***Мед разглаживает обветренную кожу и успокаивает раздраженную. Он богат глюкозой и фруктозой, содержит микроэлементы, витамины и сильные антиоксиданты — полифенолы.***
- ***Но нужно убедиться, что у вас нет аллергии на мед. Лучше всего проверить это, намазав губы: кожа на них очень***

# *Народные средства для кожи на обед*



# ЦЕННОСТЬ КАРТОФЕЛЯ

- **Приготовили картофель для своего любимого пюре? Не выливайте воду, в которой он варился! Это замечательная жидкость для красоты. Когда вода в кастрюльке остынет, погрузите в нее ладони. Вы почувствуете себя, как после парафиновой ванночки в косметическом салоне!**
- **А еще картофель,**



*Мнение эксперта Марии  
Кузнецовой,  
дерматолога:*



- **Крахмал представляет собой большие молекулы полисахарида. Он не может глубоко проникать в кожу, однако не позволяет влаге быстро испаряться, способствуя тем самым хорошему увлажнению.**
- **Картофель содержит также большое количество витамина С, который способствует**

# ЗЕРНЫШКО К ЗЕРНЫШКУ



- **Рецепт маски красоты из Испании: стакан семян фасоли любого сорта залейте водой и оставьте на ночь. Варите их в небольшом количестве воды, пока не размякнут.**
- **Горячую фасоль протрите через сито, добавьте сок половины лимона и ложку оливкового масла. Когда остынет, подержите смесь на лице около 20**

*Мнение эксперта Ады  
Виктюк, директора салона  
«Эстетика»:*



- Фасоль богата витаминами группы В и магнием, которые «подкармливают» кожу. Однако вам стоит знать происхождение зерен: фасоль, выращенная с использованием пестицидов, может вызвать раздражение и аллергию.***

# КАК НА ДРОЖЖАХ

- **Выпекая пирожные, практичные немки пользуются случаем позаботиться о коже. Чтобы сделать маску, смешайте 20 г размельченной дрожжей с капелькой теплого молока. Намажьте лицо этой кашицей. Когда масса застынет, сотрите ее круговыми движениями.**
- **Остатки смойте водой. А сырое тесто используйте как питательную маску для шеи и зоны декольте. Раскатайте полоску теста, обернитесь ей, как косынкой. Оставьте минут на 15, пока не**





*Мнение эксперта Аллы  
Лихач, косметолога,  
владелицы салона «Ева»:*



- **Специально приготовленный дрожжевой экстракт часто применяется в качестве косметического сырья. Он регулирует работу сальных желез, поэтому используется в кремах для смешанной и жирной кожи. Питательные дрожжи действительно нежно очищают кожу и легко стягивают поры, благодаря чему она выглядит более свежей.**

# *Народные средства для кожи на вечер*



# *БУДЕТ ГЛАДКО*



- *Пилинг и крем по бабушкиной рецептуре. Смешайте в мисочке две ложки топленого масла или сала с 3 ст. л. сахара. Втирайте эту смесь в кожу тела и массируйте круговыми движениями, пока кристаллики*

*Мнение эксперта  
Станислава Волкова,  
дерматолога:*



- ***Сахар слишком быстро растворяется в сале, и о сильном эффекте отшелушивания, в общем, не может быть речи. Хотя я признаю, что небольшой слой жира останется на коже, создав впечатление гладкости.***

# МИНДАЛЬНАЯ КРОШКА



- **Очищать лицо можно в японском стиле. 4 ст. л. миндальной стружки залейте стаканом кипяченой воды комнатной температуры, перемешайте до однородной массы.**
- **Наложите на чистую кожу, вотрите круговыми движениями. Смойте, как обычный скраб. Повторяйте процедуру пару раз в неделю.**

*Мнение эксперта Юлии Стоговой, косметолога:*



- ***Масло сладкого миндаля смягчает и разглаживает кожу. Оно усиливает ее защитный липидный барьер.***
- ***Главным образом его используют в косметических средствах для чувствительной, сухой и склонной к раздражению коже. Раздавливая миндаль, мы добываем масло натуральным способом. В миндальной крошке содержится много протеина, который делает***

**«В каждом из нас заложена  
сила нашего согласия на  
здоровье и  
болезнь.**

**На богатство и бедность,  
на свободу и рабство.**

**И это мы управляем  
этой великой силой,  
и никто другой».**

**(Ричард Бах)**



**Будьте КРАСИВЫ  
и ЗДОРОВЫ!**