

Виктор Федорович Востоков Биокосметология. Искусство быть красивой



«Биокосметология. Искусство быть красивой. Справочник фитокосметолога»: Диля; 2002
ISBN 5-8174-0272-6

Аннотация

Забота о красоте имеет тысячелетнюю традицию. Даже самая хорошая кожа нуждается в систематическом уходе. Гораздо легче вовремя подумать о том, как не допустить возникновения дефектов, чем потом заниматься их устранением. Поэтому косметикой должны пользоваться все, кто хочет иметь здоровую, шелковистую, упругую кожу. Основные способы ухода за кожей – очищение, питание, защита.

Виктор Востоков Биокосметология. Искусство быть красивой

ЗДОРОВАЯ КОЖА – ПЕРВЫЙ ШАГ К КРАСОТЕ

Нет некрасивых женщин: есть женщины, которые не могут себя украсить.

Автор

Эластичная, свежая, гладкая кожа – важнейший показатель здоровья человека. Кожный покров состоит из нескольких слоев клеток, которые постоянно отмирают и восстанавливаются.

Внешний слой, называемый эпидермисом, представляет собой массу клеток, расположенных в два слоя.

Нижний слой кожи – живой, верхний – мертвый. Под эпидермисом находится дермис – желеобразное вещество, поддерживаемое связками волокон, а под ним находится жировой слой.

Обычно у женщин кожа имеет большой жировой слой, поэтому у них тело округлой

формы и кожа мягкая. Кожа – жизненно важный орган. Она защищает организм человека от бактерий, удаляет отработанные вещества, через ее поры наше тело дышит. Сальные железы, которые выделяют жир, помогают сохранению упругости кожи. Иногда железы производят слишком много жира – такая кожа называется жирной. Если жира производится недостаточно, тогда кожа сухая. Свойство кожи контролировать потерю воды и температуру тела непосредственно связано с нашим самочувствием. По состоянию ее можно в целом судить о здоровье человека. Стремление сохранить кожу свежей и молодой весьма похвально. Во многом это зависит от соблюдения следующих условий: сбалансированное питание и уход за кожей, нормальная работа желудка, свежий воздух и физические упражнения, достаточный сон и душевное спокойствие, уравновешенность.

Помните, что качество нашего питания – это наш внешний вид. Старайтесь избегать углеводов, сахара, жареных и жирных блюд, тортов и алкогольных напитков, которые способствуют появлению на коже пятен и прыщей.

Ешьте много свежих фруктов и овощей.

Используйте щедрые дары лета. Зелень – не только ради здоровья. Витамины – сильнейшие из всех косметических средств.

Давно известно, что свежие овощи и фрукты действуют на кожу лучше, чем самые прославленные кремы и лосьоны.

Витамином красоты называют витамин А. Он придает гладкость и эластичность коже, блеск глазам и волосам. Если витамина А не хватает в нашем меню, волосы и ногти становятся сухими, тусклыми, ломкими. Кожа приобретает ноздреватый вид, сероватый оттенок. Витамин А содержится в молочных продуктах и в яичном желтке (причем, летом его количество резко повышается), а также в моркови, помидорах, зеленом салате, горохе и других овощах.

Витамины группы В необходимы всем, кто не может похвастаться густыми волосами и гладкой кожей и, тем более, страдает их заболеваниями. Этих витаминов много в горохе, помидорах, моркови.

Витамин С нужен каждому и всегда. Его источники – свежая зелень, ягоды и фрукты.

Ешьте как можно больше сырых овощей, добавляйте зелень в первые блюда. Готовьте овощные гарниры. Кстати, огурец незаслуженно слывет «неполезным». Верно, витаминов в нем меньше, чем в редиске и луке, зато вряд ли какой-нибудь другой овощ столь благотворно действует на обмен веществ, а значит, и на внешность человека. Ешьте побольше огурцов, прямо вместе с кожей и по возможности без соли. А если вы к тому же время от времени будете протирать лицо ломтиком огурца, кожа станет свежее и белее (это его чудодейственное свойство известно нашим бабушкам).

Среди ягод или фруктов есть мятые, перезрелые. Из них можно сделать косметическую маску. Особенно хороши для этой цели клубника, яблоки, слива, абрикосы, персики – все они обладают противовоспалительным действием и слегка стягивают кожу. Надо только растереть их и нанести на кожу. Если кожа чувствительная – добавить немного свежей сметаны или творога. Прекрасно действуют на кожу фруктовые и овощные соки, к примеру, картофельный. Протрите соком лицо, а через полчаса смойте ватным тампоном, смоченным в молоке. Для сухой, обожженной на солнце кожи полезен томатный сок. Маска из свежей петрушки (кашица) поможет избавиться от темных кругов под глазами. Кстати, такое же действие оказывает петрушка, употребляемая в пищу.

Мед – чудесный дар природы. Мед прозрачный, переливающийся всеми оттенками золота. Впитав в себя аромат солнца, цветов, свежесть весны и жар лета, мед не только лакомство: питая, он исцеляет. Около тысячи лет назад знаменитый таджикский ученый Авиценна советовал: «Если хочешь сохранить молодость, обязательно ешь мед». Он же предлагал к ранам прикладывать медовые лепешки, принимать мед при бессоннице. Гиппократ проповедовал то же самое: «Мед!»

ОБЩИЕ СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ

Косметические препараты нужно использовать в зависимости от типа кожи, состояния ее в данный момент, возраста.

Чередуйте способы ухода за собой: оставляйте время от времени кожу без какого-либо крема, а иногда обильно смазывайте лицо косметическим кремом. Используйте попеременно кремы, содержащие различные активные вещества. Избегайте средств, содержащих высокий процент спирта.

Во избежание вредного воздействия солнца, ветра и холода перед выходом на улицу не забывайте смазать лицо и шею защитным дневным кремом. Один раз в неделю мойте шею и лицо с мылом – это самый простой способ косметического очищения кожи от ороговевшего эпителия. За 10-15 минут до утреннего умывания смажьте лицо и шею сметаной. После мытья лица и шеи ополосните их холодной соленой водой (2ч. ложки соли, лучше морской, на 1 л воды) и нанесите дневной крем на еще влажную кожу. Не следует тереть кожу мочалкой или губкой, если их нельзя прокипятить.

Не следует вытираться слишком грубым полотенцем. При вытирании нужно лишь промокать кожу полотенцем.

На ночь после очищения кожи лица и шеи нанесите на них жирный крем, содержащий витамины, гормоны или какие-нибудь другие биологически активные вещества. Распределяйте крем по коже ватным тампоном, смоченным любым фруктовым или овощным соком.

Туман, снег и влажный воздух придают коже исключительную чистоту.

От сильного солнца носите темные очки для предотвращения углубления морщин около глаз. При утомлении или раздражении глаз и век от солнца и соленой морской воды хорошо помогает промывание холодным чаем. После умывания полезно протирать 1-2 раза в день кожу лица льдом из крепкого настоя чая (3/4 граненого стакана настоя поставьте на ночь в холодильник). Затем нужно нанести тонкий слой крема и оставить на полчаса. Остатки крема удалить.

Очень полезен для лица мед. Он используется в чистом виде, в виде медовой воды или масок (мед и желток или мед, желток и сметана в равных долях).

Если у вас усталый вид, а цвет лица неважный – обмывайте его в течение 2-3 минут попеременно то холодной, то горячей водой, и к вам вернется бодрость, а к вашему лицу – свежесть. Такие процедуры назывались раньше американскими ванночками, теперь мы называем их – контрастное умывание. Процедуры можно делать ежедневно. Не забывайте при уходе за лицом о шее. Для нее тоже нужны питательные маски и кремы.

При отеках под глазами (для похудения и как мочегонное) можно применять следующее средство: на 1 л воды 2 ст. ложки сахара, 4 измельченных корня петрушки с зеленью. Прокипятить на медленном огне 20 минут, остудить. Пить 3 раза в день по полстакана.

Маска из целого, хорошо растертого яйца дает коже такие ценные вещества, как холестерин и лецитин.

Сильно стягивает и делает кожу упругой маска из взбитого белка с добавлением лимонного сока. Не рекомендуется при сухой коже. Маска из взбитого белка и миндальных отрубей для жирной кожи быстро освежает и разглаживает кожу, применять ее можно не чаще одного раза в неделю.

Протрите кожу оливковым или миндальным маслом, покройте свежим желтком. Массируйте лицо до появления пенной эмульсии, дайте ей засохнуть. Смойте. Этот рецепт подходит для чистки сухой, очень чувствительной кожи. Не забывайте при накладывании масок на лицо об обертывании шеи. Она требует такого же ухода, как и лицо. При накладывании парафина подвязать подбородок широким бинтом, который завязываем на подушке. Можно парафин снимать по кожным лицевым линиям, поддевать из-под подбородка, тогда парафин очень хорошо отстает от лица.

Красота человека – это, в первую очередь, здоровье. Молодость не нуждается в украшательстве. Все можно, но в меру и со вкусом. Применять косметику следует с осторожностью, обязательно считаясь с возрастом (например, выбор краски для волос, подбор цвета губной помады, краски для ресниц и бровей, лака для ногтей, а также накладывание румян).

Для девушки 17-18 лет никакая декоративная косметика не заменит естественной прелести молодого лица.

Примерно после 25-27 лет нужен более внимательный уход за внешностью, чтобы

предотвратить преждевременное старение кожи. Тщательный гигиенический уход за собой и применение соответствующих доброкачественных средств отдалает старение кожи на многие годы. После 27-30 лет косметика может быть неяркой. Женщина пожилого возраста должна соблюдать осторожность в применении декоративной косметики – никаких ярких красок. Женщинам любого возраста надо следить за тем, чтобы голова была всегда аккуратно причесанной. Не стыдитесь седины! Благородная седина, похожая на серебряную пыль, украшает пожилую женщину.

Подчеркнуто окрашенная голова в подражание молодым, особенно при значительном количестве морщин, – не красит женщину. Первая заповедь при уходе за собой – гигиена, а основная заповедь гигиены – чистота. Не отказывайтесь от применения соответствующих косметических средств, если у вас хорошая кожа. Увядание кожи легче предупредить, чем лечить. Ведя нормальный образ жизни, выполняя гигиенические правила и применяя доброкачественные косметические средства, можно надолго отдалить старение и увядание кожи.

Не увлекайтесь чрезмерным загоранием – длительное пребывание на солнце, помимо возможного ущерба здоровью, ускоряет старение кожи.

Не запускайте заболеваний кожи: при первых признаках обращайтесь к врачу. Не выходите на улицу сразу после того, как умыли лицо и руки во избежание огрубления кожи. После купания или умывания вытирайте кожу досуха, при этом не трите и не растягивайте кожу. Если кожа очень сухая, смазывайте ее после мытья питательным кремом.

Хозяйственное мыло непригодно для умывания лица и мытья волос. Применять следует только туалетное мыло.

При необходимости длительного пребывания на ярком солнце защищайте лицо широкополой шляпой и наносите на лицо тонкий слой защитного крема. При ожогах следует густо смазать кожу жидким кремом «Бархатный» или лосьоном АДФ. Не умывайте лицо на ночь холодной водой, чтобы не вызвать бессонницу. Лучше умывайтесь за полтора-два часа до сна.

Без разрешения врача не применяйте кремы, содержащие гормоны (фолликулин, оварин и др.). Они могут принести вред здоровью. Для предохранения от проникновения в поры кожи пыли, перед уборкой помещения лицо и руки смажьте тонким слоем жирного крема. После уборки крем снимите бумажной салфеткой или умойтесь с мылом.

Оставлять крем на ночь можно только по предписанию врача (кожа выделяет воду, которая под слоем жирного крема действует как согревающий компресс, к утру также могут появиться отеки под глазами).

Не добавляйте йод в кремы против веснушек и загара – это опасно для здоровья и вредно для кожи, вызывает пигментацию.

При неправильном применении полезное косметическое средство может стать вредным. Придерживайтесь рекомендуемых правил. Для получения слабого раствора марганцовки марганцово – кислый калий добавляют из расчета 10-12 кристалликов на каждый литр воды.

Больные зубы часто являются причиной тяжелых заболеваний организма, дурного запаха изо рта.

Плохие зубы портят красивое лицо. Чрезмерное, неумелое применение препаратов декоративной косметики придает лицу «кукольность».

Не оставляйте на ночь на лице кремов, пудры, губной помады. Оставлять их на ночь вредно и неэстетично. Женщина должна бороться за свою молодость, быть всегда подобранной и интересной, ни перед кем не показываться растрепанной. При отечности нельзя применять ланолин, особенно под глазами.

При отечности лица следует делать теплые солевые компрессы (2 ст. ложки поваренной соли на 0,5 л воды). Для сухой кожи хорошо воду смягчить отрубями из житней муки (высевки). Средство для тех, кто хочет поправиться. Глюкоза – 100 г, магnezия – 100 г, лимонная кислота – 1 ч. ложка или сок 3 лимонов, «Боржоми» – 1 бутылка.

Когда все растворится, лимонную кислоту или сок добавлять в последнюю очередь. Вспенится. Вылить в бутылку, поставить в холодильник и пить по 1 ст. ложке после еды (каждой). Пить до достижения цели (1-2 месяца).

ТИПЫ КОЖИ И ОСОБЕННОСТИ УХОДА ЗА НЕЙ

Очень важно знать, какой у вас тип кожи, чтобы определить, какой для нее нужен уход.

Простейший способ определения типа кожи лица – промокнуть его сухой салфеткой сразу после того, как вы встаете с постели. Если на салфетке останется жирное пятно – кожа жирная. Если жирное пятно находится только в центре салфетки – у вас комбинированная кожа. Если же салфетка после прикладывания ее к лицу осталась чистой, то кожа нормальная или сухая.

Чтобы окончательно выяснить тип кожи, следует умыться с мылом. Если после этого сохраняется чувство стянутости лица, кожа блестит и пересушена, значит она сухая. Если кожа гладкая, упругая и эластичная – она нормальная.

НОРМАЛЬНАЯ КОЖА

Нормальная кожа – свежая, плотно натянутая, упругая, хорошо снабжена кровеносными сосудами, без крупных пор, нежирная, чистая (без пятен), бархатистая, гладкая и эластичная. Иногда перед менструацией у женщин могут появляться гнойнички, так как в этот период происходит усиленное образование гормонов, что повышает активность сальных желез, но для людей с нормальной кожей гнойнички и прыщи не являются проблемой.

Для ее очищения необходима теплая вода и пережиренное нещелочное мыло. Вместо мыла можно употреблять пшеничные отруби. После умывания ополоснуть лицо холодной водой с добавлением небольшого количества буры.

Утром умывайте лицо обычной водой, мылом, отрубями или розовой водой. Вечером удалите макияж очищающим кремом и наложите тонирующий крем, смягчающий кожу. Под пудру применяйте увлажняющий крем.

УХОД ЗА НОРМАЛЬНОЙ КОЖЕЙ

Очищайте кожу 2 раза в день. После умывания протрите кожу лица туалетной водой, лосьоном, настоем трав. Лосьоны обладают антисептическим, стягивающим, противовоспалительным действием, тонизируют кожу. На еще влажную кожу нанесите крем. Он защищает кожу от ветра, солнца, пыли. Нанесите на лицо крем, даже если не собираетесь утром выходить из дома. Стирка, хлопоты у горячей плиты – все это неблагоприятно влияет на кожу, высушивает ее. Через 10 – 15 минут избыток крема удалите косметической салфеткой.

Вечером кожу лица и шеи сначала очистите от грима, затем вымойте с мылом, а после этого протрите кожу лосьоном и нанесите питательный крем.

Один раз в неделю рекомендуется делать питательную маску. Порядок выполнения процедур такой: сначала умывают лицо, затем делают компресс или паровую ванну, а после этого маску.

СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ ЛЮБОГО ТИПА

Вода для умывания. Кожа лица плохо переносит жесткую воду (известковую).

При жирной коже обязательно добавлять спирт – 100 мл, или одеколон – 100 мл, ментол – 1 кристалл (летом), маленький кусочек спермацета, миндальное молоко – 1 бутылка.

Протирающие для лица. Перекись водорода 3%-ная – 1 ч. ложка, нашатырный спирт – 5 капель, бура – 0, 5 ч. ложки.

Лосьоны для лица:

Огуречный сок – 100 мл, фолликулин – 1 – 2 ампулы, аскорбиновая кислота – 1 ампула. Сливки – 1 стакан, водка – 0, 5 стакана, лимон (сок) – 0, 5 шт., белок – 1 шт.

Сливки смешать с лимонным соком, потом добавить водку и в конце – взбитый в пену

белок.

Маска из калины и облепихи. Калина – 1 ст. ложка, мед – 1 ч. ложка, глицерин – 1 ч. ложка, мука – 1 ст. ложка, масло облепихи – 1 капля.

Мыло косметическое: 5 кусков земляничного мыла залить 2л воды, оставить до утра. Утром добавить 1 ст. ложку буры, 1 ст. ложку оливкового масла, 1 ст. ложку соли, 2 ст. ложки пергидроля. 0, 5 кусок детского мыла растворить в 1 стакане воды, добавить 1 ст. ложку перекиси водорода, 1 ст. ложку камфорного спирта, 1 ст. ложку глицерина и несколько капель нашатырного спирта. Мыло натереть на терке, залить кипятком, чтобы покрыло всю стружку.

Лосьон для нормальной и не очень жирной кожи. Яйца (желток) – 3 шт., 1 лимон, огурцы свежие – 300 г, мед – 20 г, водка (40°) – 200 мл, камфорный спирт – 100 мл.

Свежие огурцы обмыть водой и дважды пропустить через мясорубку или истолочь в ступке до образования кашицы, после чего переложить ее в бутылку.

Из одного большого лимона выжать сок, кожицу (цедру) мелко нарезать и все это добавить в бутылку с огуречной кашицей. К этой смеси добавить 1 стакан (200 мл) водки (40°) и закрыть пробкой. Смесь поставить в полутемное место, в шкаф или в тень на 2-3 недели. После этого жидкость профильтровать через полотняную салфетку, выжать жмыхи и добавить камфорный спирт. Яичные желтки растереть с медом и понемногу добавлять в указанную смесь. Затем все хорошо взболтать, плотно закрыть пробкой и хранить в темном месте. Эта жидкость не портится и не теряет своих свойств в течение года. Если в период созревания огурцов нет лимона, лосьон готовят и без него. Лимонный сок можно добавить в любое время к готовой жидкости.

При отсутствии лимона, его можно заменить 3/4 стакана сыворотки от четырех – или пятидневной простокваши и добавить к ней 2 г аскорбиновой кислоты (витамина С).

Этим лосьоном следует протирать кожу лица 1-2 раза в день.

Лосьон с ромашкой. Цветы ромашки (или листья шалфея) – 15 г, вода – 200 мл, лимон – 1 шт., уксус столовый – 30 мл, спирт камфорный – 30 мл, водка (40°) – 50 мл.

Из лимона в какую-либо посуду хорошо выжать сок; в другую стеклянную или эмалированную посуду мелко нарезать цедру от него, туда же всыпать шалфей или ромашку, залить стаканом крутого кипятка, плотно накрыть и оставить на 1 час. После этого жидкость процедить через промытый водой без мыла чистый полотняный лоскут, а остаток выжать в слитую жидкость и дать остыть. Охладить настой, лимонный сок слить в бутылку, добавить уксус, камфорный спирт и воду.

Лосьоном протирать кожу 1-2 раза в день. Ромашка хорошо успокаивает раздражение кожи.

Ментоловый лосьон. Ромашка или шалфей – 15 г (2 ст. ложки), водка (40°) – 1 стакан, вода – 200 мл, спирт камфорный – 50 мл, бензойная кислота – 2 мл, уксусная кислота пищевая – 5 мл, ментол – 0, 25 г.

Бензойную кислоту и ментол предварительно растворить в камфорном спирте и смешать с остальными составными частями.

Лосьон с календулой. Настой ромашки – 100 мл, настой календулы – 50 мл, квасицы – 5 г, камфорный спирт – 50 мл.

Настой ромашки готовят из 2 ст. ложек ромашки на 1 стакан кипятка. В настое растворить квасцы и добавить остальные составные части.

Протирать лосьоном кожу 2-3 раза в день и оставлять на коже, не вытирая.

Лосьон для сухой и нормальной кожи.

Льняное или конопляное масло – 25 г, яйца (желтки) – 3 шт., сливки свежие – 200 мл, лимон – 2шт., камфорный спирт – 150мл, вода – 250 мл, мед – 30 г.

Яичные желтки тщательно растереть с льняным или конопляным маслом и к ним добавить понемногу сливки. Выжать сок из 2 лимонов отдельно в стеклянную банку, нарезать цедру, залить ее стаканом горячей воды, укрыть и оставить на 1-2 часа. После этого жидкость процедить через холст, остаток отжать и смесь охладить. Отжатую часть добавить к процеженной.

Затем к смеси из яичных желтков, масла и сливок понемногу и при тщательном помешивании добавить настой лимонной корки, смешанный с лимонным соком и медом, а

затем (также понемногу) влить камфорный спирт.

Смесь процедить в темную винную бутылку (0, 5 л), тщательно взболтать и долить водой до горлышка, то есть до получения 0, 5 л смеси. Эту жидкость нужно хранить в прохладном темном месте. Перед употреблением ее следует хорошо взболтать.

При отсутствии льняного или конопляного масла его можно с успехом заменить кукурузным маслом (предварительно тщательно взболтать, так как в осадке содержатся весьма ценные вещества). Можно готовить лосьон и без масла, однако качество лосьона от этого снижается.

Описанный состав очень хорош для смягчения кожи, для поддержания, восстановления и стимулирования жизнедеятельности клеток кожи, для питания кожи и сокращения пор. Этим лосьоном лучше протирать кожу лица и шеи после умывания на ночь.

Лосьон можно хранить в течение года. Камфорный спирт способствует сокращению пор и предохранению препарата от порчи.

Лосьон для умывания кожи. Туалетное мыло – 3 г, кипяток – 75 мл (менее половины стакана), глицерин – 15 г, спермацет – 2 г, белый воск – 2г.

Туалетное мыло и глицерин растворить в кипящей воде, добавить белый воск и спермацет. Смесь взбалтывать до охлаждения. В случае отсутствия спермацета его можно заменить 2 г пчелиного воска (белого или желтого).

Земляничное молоко. Стебельки земляники – 20 г, вода горячая – 100 мл, мыло туалетное – 1 г, ланолин – 8 г (чайная ложка с верхом), глицерин – 6 мл (2 ч. ложки), бензойная настойка – 5 мл.

Стебельки земляники настоять в горячей воде в течение 2-3 часов. Горячий сцеженный настой перелить в бутылку, добавить мыло, ланолин, глицерин и взбалтывать до охлаждения. Затем добавить бензойную настойку. Этой эмульсией смачивать ватный тампон и протирать лицо 1-2 раза в день. Кожа приобретает очень хороший цвет, становится эластичной.

Маковое растительное молоко. Туалетное мыло – 15 г, вода – 100 мл, пчелиный воск – 15 г, спермацет – 15 г, молоко из арахиса, мака, миндаля или грецких орехов – 250 мл, камфорный спирт – 250мл, бензойная настойка – 50 МЛ.

Туалетное мыло тонко настрогать, залить водой (половина граненого стакана), посуду поставить на водяную баню и нагревать до растворения мыла. К этому раствору добавить пчелиный воск и спермацет; продолжая нагревание, дать им постепенно и медленно расплавиться, время от времени хорошо помешивая.

Отдельно из арахиса, или мака, или миндаля, или грецких орехов готовят молоко. Для этого 25 г орехов или мака следует очистить от кожицы (миндаль и арахис легко очищаются от кожицы следующим образом: ядра облить кипятком и оставить до тех пор, пока кожица не будет легко сниматься при нажиме пальцами), хорошо растолочь до получения довольно пластичного теста, затем понемногу, при тщательном помешивании, прибавить 250 мл воды. Полученную молокообразную жидкость процедить через полотно, а остаток выжать.

Это молоко прибавлять очень медленно, вначале по каплям, к указанной выше смеси. Все это влить в бутылку, тщательно взболтать и добавить туда камфорный спирт. Добавить 50 мл бензойной настойки.

Растительное молоко используют для умывания кожи. Этот препарат очень хорош для сохранения свежего вида кожи и сокращения пор. Он не портится при хранении.

Мыльный крем. Мыло туалетное – 100 г, глицерин – 10 мл, вода – 3/4 стакана, нашатырный спирт – 20 мл, камфорный спирт – 25 мл, борная кислота – 5 мл, перекись водорода – 100 мл.

Мыло тонко настрогать и замочить на ночь раствором, состоящим из 3/4 стакана теплой воды и 10 мл глицерина.

Утром посуду с мылом поставить в кастрюлю с водой (на водяную баню) и нагревать до исчезновения комков. После этого, при тщательном помешивании, добавить вначале 20 мл нашатырного спирта, а затем 25 мл камфорного. Масса разжижается и становится однородной. К ней добавить горячий раствор, состоящий из 5 мл борной кислоты, растворенной в небольшом количестве кипятка (25-30 мл). При этом смесь несколько сгущается. Затем ее можно охладить и еще в жидковатую массу добавить 100 мл перекиси водорода. Помешивать

до охлаждения, слегка взбивая.

Ланолиновая маска. На водяной бане разогреть 20 г ланолина и 10 г прованского масла. До этого в 40 мл теплой воды растворить 0,5 г боракса. К первой смеси (после снятия с огня) постепенно прибавить, постоянно размешивая, охлажденный раствор боракса (опыление) до получения кремообразной массы.

Медленно перенести этот крем в ступку, в которой находится 1 г окиси цинка, постоянно размешивая до побеления. Нанести равномерно на лицо 5-6 г этого крема. Через 15-20 минут обтереть лицо марлевой салфеткой и слегка припудрить его.

Малиновая маска (очень освежает кожу).

Сок малины – 100 мл процедить через марлю, добавить 2 ст. ложки свежего молока. Вырезать из марли маску с отверстиями для ноздрей и рта, смочить марлю в смеси и наложить ее на 15 минут на лицо. Маску смыть холодной водой.

Для получения хорошего цвета лица эффективна эмульсия из истолченного миндаля – 15 частей, розовой воды – 170 мл, боракса – 1,5 г, глицерина – 5 частей, бензойной настойки – 5 частей.

Для очистки кожи лица – для нормальной и не очень жирной кожи.

3 желтка, сок 1 лимона (или витамин С – 2 г), свежий протертый миндаль – 300 г, мед – 20 г, водка (40°) – 200 мл, камфорный спирт – 100 мл.

Парафиновая маска для любой кожи. Слой парафина должен быть довольно толстым. Перед его накладыванием кожу обязательно смазать питательным кремом (при сухой коже, а при жирной смазываем только под глазами и над глазами).

Нужен один широкий бинт, компрессная бумага, или калька, или полиэтилен, марлевая прокладка с ватой.

В парафин, когда он уже горячий, добавляем: при сухой коже – 1 ч. ложку чистого ланолина, 15 капель облепихового масла, а если женщина в возрасте – добавляем 1 ампулу фолликулина или синестрола. Парафин накладывается на кожу при температуре 42-54-60° С. А при прыщах можно накладывать парафин очень горячим, не смазывая кожу питательным кремом, смазав только под глазами.

Парафиновая маска прекрасно действует на кожу, рассасывает, сглаживает морщины, сдавливая ее, действует на кожу как компресс, а также улучшает крово- и лимфообращение, уменьшает гиперемии (покраснение), рассасывает инфильтраты, устраняет застойные явления на коже.

Осторожно! При сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, гипертрихозе парафин запрещается! При сердечных неврозах парафин можно накладывать только аппликационно, то есть под глазами или на лобную часть. Здоровым людям при курсовом лечении на 25 сеансов делается до 10-15 парафиновых масок. После курса лечения парафин можно применять 1 раз в 10 дней.

Следует помнить, что парафин можно накладывать не только на лицо, но также и на переднюю часть шеи, минуя щитовидную железу. При телиангиактазиях (расширенных сосудах) можно делать парафиновые маски, но только в теплом виде. Парафиновые маски особенно хорошо помогают при двойных и полных подбородках, при этом подбородок и нижнюю челюсть нужно подвязывать широким бинтом так, как при больных зубах. Парафин накладывается в лежащем, полулежащем положении пациента, но ни в коем случае не сидя (кроме аппликаций под глазами: можно сидя).

Маска под парафин. 1 ч. ложка чистого ланолина, 1 ампула фолликулина или спермина, 0,5 ч. ложки касторки, 1 ч. ложка липового меда, 0,5 ч. ложки лимонного сока.

Хорошо под парафин добавлять рыбий жир, жидкий спермацет, который хорошо питает и витаминизирует кожу. Перед наложением парафина кожу нужно смазать питательным, но негидрированным кремом.

Лецитиновая маска. 4 желтка, 40 капель карболовой кислоты, 150-200 мл касторки.

Примечание: перед тем, как делать маску, тщательно отделите желтки от белков без зародыша. Если нет касторки, можно добавить прованское масло и немного глицерина.

Желтки отделить от белков, размешать шпателем в граненом стакане, потом добавить 1-2 ч. ложки касторового масла, потом 5 капель карболки, тщательно перетереть; добавить

касторку, потом карболку и так до конца.

Маска считается правильно сделанной, если при переворачивании стакана она не выливается.

Лецитиновая маска отбеливает кожу, питает ее, дезинфицирует, оказывает нежное прижигающее и адсорбирующее действие.

Если кожа очень сухая, можно в маску добавить 1 ч. ложку сметаны. Перед маской кожу нужно смазать питательным кремом.

Для усиления белизны добавьте лимонный сок или перекись водорода в каплях.

Для жирной кожи в лецитиновую маску добавьте 15-20 капель 5%-ной перекиси водорода или 2-3 капли пергидроля.

Маску наложить на сухую кожу, но кожу вокруг глаз обязательно смазать питательным кремом.

Лецитиновую маску можно применять как самостоятельную процедуру или после массажа, парафина.

При нормальной коже маска применяется так же, как и при сухой.

На шею лецитиновую маску с фенолом (карболка) накладывать не рекомендуется!

Творожная маска для любой кожи. 0, 5 стакана свежего творога, 0, 5 ч. ложки буры.

Размешиваем тщательно вначале в ступке творог. Буру разводим 1/4 стакана кипятка. Когда остынет, соединяем с творогом.

Творожная маска отлично отбеливает кожу, стягивает поры.

Примечание: Если после маски ощущается большая стянутость кожи, следует смазать лицо гидрированным питательным кремом, прижимающими движениями.

Огуречная маска для любой кожи. Огуречный сок, 15 г ланолина, 10 г миндального масла, 10 г спермацета, 4 г мыльного порошка, 1 ч. ложка касторки, сок алоэ (хурмы или лимона). Все растопить на паровой бане и добавить 4 г мыльного порошка, снять с огня и, мешая, добавить огуречного сока столько, сколько вберет масса. В конце добавить 1 ч. ложку касторки. Можно добавить при жирной коже сок алоэ, хурмы или сок лимона. Эта маска накладывается после 3-5 минут массажа лица питательным кремом.

Маска толокняная для любой кожи. 1 ч. ложка касторки, 1 желток, 1 ч. ложка меда, 0, 5 ч. ложки сока алоэ, 0, 5 ч. ложки лимонного или апельсинового сока, а по сезону – 1 ч. ложка красной или черной смородины, толокно – столько, сколько потребуется для получения кашицеобразной консистенции маски.

Это маска витаминная, отбеливающая, очень питательная, стягивающая поры, биостимулирующая.

Горчичная маска (для сухой, нормальной и жирной кожи). Щепотку порошка горчицы развести с 3-4 каплями бензойной настойки, добавить 1 ч. ложку рыбьего витаминизированного жира, 1 ч. ложку жидкого спермацета, 2 ч. ложки качественного гидрированного (французского) крема, 1 желток, 30 г миндальных отрубей, 1 ч. ложку спирта или водки.

При накладывании маски на лицо добавляем 3%-ную перекись водорода, можно добавить щепотку свежих дрожжей.

Клубничная маска для любой кожи (если нет аллергии на эти ягоды).

После сна разрезать 1-2 ягоды клубники, натереть половинками ягод лицо и шею, слегка увлажняя веки, на 15-20 минут. В это время можно делать домашние дела (гимнастику), но ни в коем случае – грязную пыльную работу. Так же делают маску из земляники, но землянику следует раздавить и накладывать на лицо в лежачем положении. Эта маска прекрасно действует на кожу, смягчает, питает, отбеливает веснушки.

Радиоактивная маска ИВК. 200 г магнезии жженой, 800 г магнезии углекислой, 400 г глины белой, 80 г квасцов, 20 г борной кислоты, 200 г серы, 14 коробок мела или зубного порошка.

Маска с добавлением бодяги. 1, 5 ч. ложки белой глины или зубного «детского» порошка, 0, 5 ч. ложки бодяги, 3%-ной перекиси водорода – столько, сколько нужно, чтобы получилась маска консистенции густой сметаны.

Дрожжевая маска. Свежие дрожжи развести небольшим количеством теплого молока, пусть немного постоит, добавить 1 ч. ложку спирта или водки. Чтобы маска не портилась,

можно добавить еще немного глицерина.

Перед самым накладыванием на лицо добавляем несколько капель перекиси водорода и 2 – 3 капли нашатырного спирта.

Маска из грудного молока (люкс!). 1/2 пачки дрожжей развести нужным количеством сцеженного грудного молока и перед самым накладыванием на лицо добавить несколько капель перекиси водорода. Нанести на 15-20 минут. Если кожа лица сухая – смазать ее перед процедурой питательным кремом.

Маска из черной смородины (французская).

1/4 стакана сока черной смородины, 1 взбитый белок, ржаная мука – столько, чтобы маска была сметанообразной.

Такую маску хорошо делать после массажа или парафина. Если кожу неприятно стягивает – наложить питательный крем или питательную маску на 20-30 минут.

Лецитиновая маска с глицерином. 1 ст. ложка глицерина, 1 желток, 10 капель карболовой кислоты, 2-3 капли эозина в растворе (для цвета).

Маска для смягчения кожи. 1 желток, 20 г миндальных отрубей, 10 мл огуречного сока, 0, 5 ч. ложки сметаны, 15 капель 3%-ной перекиси водорода.

Маска из дрожжей для любой кожи. 1 пачку дрожжей перетереть ладонями до порошка. Щепотку этого порошка, чуть-чуть мыльного порошка развести 3%-ной перекисью водорода.

Маска КИЛ (после чистки). КИЛ – зеленовато-серая глина со дна моря, жирная, очень хороша для стягивания пор и накладывается после чистки кожи в виде маски; разводится солевой водой: 1 ч. ложка соли на 1 стакан воды. При сухой коже – маску КИЛ делаем пополам с питательным кремом.

Желатиновая маска (для упругости кожи).

15 г желатина, 0, 5 стакана кипятка, 1 ч. ложка глицерина, 1 ч. ложка лимонного сока.

Маска из дрожжей и камфорного желе.

Сухие дрожжи залить сливками или молоком, добавить камфорное желе, а при накладывании маски добавить 3%-ную перекись водорода (несколько капель).

Отбеливающая маска. Лецитиновая маска – 1 ч. ложка, крем «Снежинка» – 1/4 ч. ложки, каолин или сушащая маска, (или зубной порошок) – 0, 5 ч. ложки, для цвета – эозин в растворе.

Медовая маска. Мед – 2 ст. ложки, парафин – 1 кусочек, питательный крем – 1 ст. ложка.

Растопить на паровой бане, а когда остынет – добавить 1 желток. Нанести на 45-60 минут. Смывать сырым молоком.

Сушащая маска. Заготовка: зубной порошок. – 2 коробки, квасцы – 3 г, бура – 3г.

Растворитель: вода – 70 мл, квасцы – 1 г, глицерин – 8 мл, спирт – 20 мл. Можно закрасить раствором эозина.

Витаминная маска-компресс. Рыбий жир – 1 ст. ложка, лавровишневые капли – 15 капель, спирт 75%-ный – 1ч. ложка.

Пропитать этой смесью марлевую салфетку или ватный тампон и наложить на лицо на 15 – 20 минут.

Желтковая маска. Желток – 1 шт., прованское масло – 10 г, квасцы – на кончике ножа, нашатырный спирт – 5 капель.

Наложить маску на 30-40 минут. Снять компрессом или влажным ватным тампоном.

Медовая маска с перекисью водорода. Мед – 1 ст. ложка, кипяченая холодная вода – 1-2 ч. ложки, перекись водорода 5-10 капель, мука – 1 ст. ложка.

Питательная огуречная маска. Безводный ланолин – 15 г, спермацет – 15 г, масло какао (прованское масло) – 15 г.

Все распустить на пару, взбить в ступке. Когда остынет масса, добавить 4 г мыльного порошка, 10 мл огуречного спирта и в конце, для получения нужной консистенции, добавить сырого прованского масла 1 ст. ложку. На 45-60 минут.

Питательная маска. Горячий свежий отваренный картофель «в мундире» очистить от кожуры, размять и смешать с 1 ч. ложкой свежего молока, 1 желтком, 1 ст. ложкой оливкового масла. Затем эту смесь нагреть на паровой бане и намазать лицо довольно густым слоем на 15 минут, прикрыть маску вощеной бумагой с отверстиями для дыхания, сверху теплым платком или лигнином, или куском фланели на 15-20 минут. После маски покрасневшую кожу следует

смазать питательным кремом на 15-20 минут.

Медовая маска. Мед – 3 ст. ложки, белок – 1 шт., пшеничная мука – 3 ст. ложки. Нанести на лицо на 15-20 минут.

Маска из помидоров. Натереть на терке помидоры и накладывать помидорную массу в виде компресса или маски на кожу лица. Если вы делаете компресс – то пропитайте 2-3 слоя марли, если маску, то добавьте для получения нужной консистенции муку. Нанести на лицо на 10 – 15 минут.

При сухой коже – перед маской смазываем лицо питательным кремом.

Огуречная маска. Огурцы натереть на терке вместе с кожурой, добавить муку. Нанести на лицо на 15-20 минут. Если компресс – выдавите сок и смочите марлю, сложенную в 2-3 слоя, наложите ее на лицо, меняя каждые 5 минут.

Яблочная маска. Из «белого налива» или «папировки летней», если осенью – «золотой ранет».

Сварить яблоки в виде густой массы, варить очень недолго. После снятия с огня добавить кипящего молока. На медленном огне продержать 2 минуты на решетке, пусть потомится. Маску на лицо накладывать в теплом виде на 15-20 минут. Смывать ее сырым молоком пополам с водой.

Маска из зверобоя. Зверобой содействует лучшему кровообращению.

200 г зверобоя залить 1 л растительного масла и поставить на 6 недель на солнечное окно, затем процедить. Протирать этим маслом лицо на ночь и утром.

Ранней весной, применяя это средство, можно добиться красивого равномерного цвета загара.

Отбеливающий настой петрушки очень освежает и питает кожу лица и шеи.

Витаминная морковная маска. 1-2 шт. неярких морковок, 2 желтка, ореховое масло – 2 ст. ложки, сметана – 1 ст. ложка (вместо орехового масла можно брать оливковое, то же количество). Нанести на лицо на 20-40 минут.

Маска гормональная. Витамин Вt – 1 ампула, гамма-глобулин – 1 ампула, сок 1 лимона, 1 желток, мед – 1 ст. ложка, лосьон «Утро» (розовый) – 0, 5 бутылки, фолликулин – 1 ампула, мука – сколько потребуется.

Надо помнить: там, где есть рост волос, гормоны в виде фолликулина, синестрола категорически запрещаются, так как усиливают их рост.

Маска витаминная. Масло какао – 7, 2 г, ланолин – 28, 4 г, парафин – 5 г, глицерин – 28, 4 мл, абрикосовое масло – 28, 1 г, витамин В2 – 0, 02 (добавляется в последнюю очередь, когда крем остынет).

Спермацетовая маска. Спермацет – 6 г, парафин – 6 г, ланолин – 30 г, глицерин – 10 мл, витамин А – 3 г, касторовое масло – 70мл, абрикосовое масло – 40мл.

Маска питательная миндальная. Мед – 100 г, очищенный миндаль (сладкий) – 100 г, миндальное масло – 100 мл, яичный желток – 2 шт., ланолин водный – 50 мл, дистиллированная вода.

Маска витаминизированная овощная. Полная горсть свежего салата – измельчить вначале ножом, потом в ступке, с добавлением щепотки соли и сахара, протереть / некислое яблоко, добавить 1 сырую картофелину (натереть и то и другое на густой терке), морковь бесцветную – 1 шт., мед – 1 ст. ложку, желтки – 2 шт., огурец (маленький) – 1 шт., питательный крем (при сухой коже) – 50 г или оливковое масло 1-2 ст. ложки; при жирной коже – ко всему перечисленному добавляется четверть пачки дрожжей и 5-10 капель перекиси водорода 3-5%-ной.

Лосьон «Тоник», Москва ИВК. Камфора – 0, 38 г, глицерин – 6, 4 мл, квасцы – 0, 5 г, спирт 75%-ный – 12, 8 мл, вода – 74 мл, ментол – 0, 8 г, уксусная кислота 70%-ная – 2, 0 г, борная кислота – 0, 14 г, отвар ромашки – 2, 6 мл.

Протирать кожу лица в зависимости от типа кожи 2-5 раз в день.

Содовая маска. 1 взбитый белок, 0, 5 ч. ложки эссенции лимонной, на кончике ножа – питьевой соды.

Прекрасное средство для стягивания пор после чистки.

Оливковая маска. Оливковое масло – 100 г, мед – 1 ст. ложка, водный ланолин – 15 г,

спермацет – 15 г.

Все растопить на пару, створожить по типу питательного крема (когда крем покрывается пленкой, загустевает), добавить облепихового масла 25 капель и лимонного сока – 1 ст. ложку.

Питательная маска из меда с лимоном.

Мед – 100 г, сок лимона или 2 ст. ложки томатного или огуречного сока. Нанести на лицо на 10-20 минут, смывать холодной водой.

Желтково-фруктовая маска. Яичный желток растирают до бела и добавляют 1 ст. ложку фруктового или овощного сока.

Маска голливудская. Овсяная или кукурузная мука – 2 ст. ложки, 1 взбитый белок. Нанести на лицо на 15-20 минут.

Финская маска. Хлебная закваска сантиметровой толщины теста (из пекарни) накладывается на 30 минут. Смыть горячей, потом очень холодной водой и растереть лицо мохнатым полотенцем докрасна.

Американская маска (картофельная). Большую картофелину сварить «в мундире», очистить от кожуры, растереть, соединить с сырым молоком и 1 желтком. Подогреть на паровой бане, как можно более горячую нанести на лицо на 15 – 20 минут. Утеплить вощеной бумагой, теплым платком, после чего маску смыть теплой, потом холодной водой.

Маска Мари Мантэ (французская). 1 чашку зерен фасоли замочить на несколько часов, потом варить в небольшом количестве воды, перетереть на волосяном сите и смешать горячую массу с соком 0,5 лимона, 1 ст. ложкой оливкового масла и в теплом виде нанести на кожу на 15-20 минут (если кожа сухая, то слегка смазать ее питательным «кремом тонким слоем»).

Белковая еженедельная маска. Наносится взбитый до пены белок кисточкой для бритья на лицо, пока не стянет поры. Смыть водой с небольшим количеством лимонного сока.

Овсяная маска. Овсяные хлопья «Геркулес» – 2 ст. ложки залить 4 ст. ложками сметаны (сливок или молока). Когда масса набухнет, нанести ее на кожу лица на 20 минут. Смыть горячей, затем холодной водой.

Маска из смальца. Свежестопленный несоленый свиной жир, еще теплый. Смазать лицо и шею на 20-30 минут, вытирать бумажными салфетками или горячим, выжатым от воды ватным тампоном.

Творожная маска (польская). Творог – 3 ст. ложки, мед – 1 ст. ложка. Вначале растереть творог, потом добавить мед и этой нежной смесью намазать все лицо, под глазами, шею. Если кожа сухая – предварительно смазать всю кожу тонким слоем питательного крема.

Маска соевая. Дрожжи – 0,5 пачки, соевая мука – 2 ст. ложки. Развести теплым наваром алоэ, настоянного с вином – 1 ч. ложка.

Маска из кожуры огурца (польская). Для кожи лица очень полезен сок из огурца, но еще полезнее в огурце то, что находится под его кожицей. Поэтому хорошо тонко очистить кожу огурца и внутренней стороной полосками обложить все лицо, после чего снять, не мыть, а дать коже самостоятельно высохнуть. Это освежает кожу, бодрит, придает коже бархатистость, мягкость, эластичность. Маску делать обязательно лежа. Сок огурца – лучше, нежели всякая вода.

Морковная маска. 1-2 шт. бледной морковки (чтобы не красила кожу), 1 ст. ложка картофельной муки, 1 желток. Маска для любой кожи, можно делать часто, привыкания нет.

Маска «Гималаи». 100 г кислой капусты нанести лежа на хорошо очищенную кожу толстым слоем на 15-20 минут. Смыть холодной водой и посмотреть в зеркало – эффективно – появляется блеск глаз!

Клубничная маска. Клубнику (ягоды) – 3 шт. растереть в ступке или раздавить в блюде, добавить питательный крем – 1 ч. ложку, мед – 1 ч. ложку, на кончике шпателя – крем «Кристалл». Накладывать маску можно ежедневно.

Хлорофилловая маска. Содержится в зеленых лесных травах и листьях. Можно применять как маску и как компресс.

Компресс: шалфей, эвкалипт, липовый цвет, перечная мята, полевой хвощ, ромашка. 1 ст. ложка смеси запаривается 1 стаканом кипятка перед массажем. Вместо эвкалипта можно использовать зверобой.

Заводской хлорофилл – это густая, тягучая масса темно-зеленого цвета. 1 ст. ложка

хлорофилла, питательный крем – 100 г, желтки 2 шт., мед 1-2 ст. ложки. Накладывать маску на 45-60 минут. Смыть теплой водой, потом холодной. Эта маска очень приятно греет кожу (легкое тепло), тонизирует, питает, создает нежный прилив крови.

Маска при любых ожогах. Желтые тычинки лилии залить машинным маслом, смазывать места ожогов.

Питательная маска медово-спиртовая. Мед – 100 г, спирт – 25 мл, вода – 25 мл.

Накладывать на 15 минут, смывать теплой водой, потом холодной; вытереть, припудрить лицо.

Масло из лепестков белой лилии (без желтых тычинок). Лепестки белой лилии плотно сложить в банку и залить оливковым маслом. Если масло впиталось, можно подлить, чтобы лепестковая масса была покрыта им на 1-2 пальца. Масло настаивать 2-3 месяца, затем пользоваться по мере надобности.

Маска из лепестков белой лилии. 1-2 ст. ложки лепестков белой лилии растереть в ступке с добавлением щепотки соли и сахара, питательный крем – 30-50 г, мед – 1 ст. ложка, желтки (или полностью яйцо) – 1 – 2 шт., детская присыпка или белая мука (сколько нужно до желаемой консистенции).

Маска питательная, отбеливающая, витаминная. Желток – 1 шт., прованское масло – 2 ч. ложки (миндальное), лимонный сок – 0, 5 ч. ложки.

Наложить на лицо на 20 минут, смывать теплой, сполоснуть прохладной водой.

Майонезная маска. В значительной степени смягчает и питает кожу. Взбивают 0, 5 желтка, постепенно прибавляя 15 г прованского масла, можно касторку (даже лучше). Чем дольше взбивается, тем лучше майонез. Смазать лицо, затем слегка массировать его по ходу мышц. При очень сухой коже смазывают предварительно небольшим количеством растительного масла. Через 15-20 минут снять влажным тампоном из ваты.

Средство для белизны кожи лица (внутри – как мочегонное средство). 2 корня петрушки, укроп 0, 5-1 пучок, морковка – 1-2 шт., лавровый лист – 0, 5-1 шт. (вода, чтобы покрыла – 0, 5 л). Когда все закипит на медленном огне, снять, лавровый лист выбросить, и пусть в эмалированной или стеклянной кастрюле постоит ночь, настаивается. Пить утром, по 1 стакану.

Маска питательная, витаминная, гормональная, отбеливающая. Желток растереть с 0, 5 ч. ложки питательного крема, добавить 10-15 капель глицерина, фолликулин – 1 ампулу (5-10 тыс. ед.), витамины А, D – по 5 капель каждого, лимонный сок – 0, 5 ч. ложки, бензойную настойку – 20 капель.

Питательная маска с прованским маслом.

Большую картофелину сварить «в мундире», очистить от кожицы, пропустить через мясорубку или протереть через сито. Добавить 1 ч. ложку прованского масла, 1 желток, 0, 5 яблока (некислого). Накладывать на лицо и шею на 20 – 30 минут.

Маска творожно-желтковая. 2 ч. ложки творога, 0, 5 желтка, 1 ч. ложка оливкового масла.

Молочно-картофельная маска. Отварить картофель «в мундире», снять кожуру, размять в пюре, добавить 1 ч. ложку оливкового масла или постного, 1 яичный желток, 0, 5 яблока, 1 ст. ложку меда, 2 ст. ложки сухого молока, муку – для получения необходимой консистенции. Все смешать. Перед накладыванием маски на лицо добавить 20 г свежих дрожжей с 3%-ной перекисью водорода. Маску наложить на 30-40 минут.

Маска медово-молочная. Мед – 2 ч. ложки, молоко – 2 ч. ложки, мука – сколько потребуется.

Маска творожно-яичная. Свежий творог – 2 ч. ложки, яичный желток – 1 шт., мед – 1 ч. ложка, оливковое масло – 1 ч. ложка, мука.

Дрожжевая маска. 20 г дрожжей растереть со 100 г пшеничной муки, добавить молока, чтобы получилась каша. Сразу накладывать маску на лицо, пока дрожжи не начали подходить. На 20 минут. Смывать маску молоком пополам с водой или просто водой.

Маска для стягивания пор, отбеливающая и укрепляющая кожу. 1 дес. ложка творога, 1 ч. ложка сметаны, щепотка соли.

Накладывать на 10 минут.

Маски из каши (гречневая, манная, рисовая, гороховое пюре, картофельное пюре).

Гречневая вареная каша – 2 ст. ложки, мед – 1 ст. ложка, желтки 1-2 шт., бура – щепотка,

нашатырный спирт – 15-20 капель, перекись водорода 2-5%-ная – 1-2 ч. ложки, шалфейная паста – 1 ст. ложка, холосас – 1-2 ст. ложки, гематоген – 1 ст. ложка, сироп «Витамин С» – 2 ст. ложки, питательный крем (или какой-либо магазинный питательный крем, или касторовое, оливковое, сливочное масло, а для очень сухой кожи можно ланолин), – 50 г, мука (сколько потребуется). При жирной коже лучше добавлять жидкие масла: персиковое, оливковое, абрикосовое, касторовое и другие, если сухая, – хороший питательный крем или ланолин, лучше водный.

Способ приготовления:

Гречневая каша растирается в ступке со щепоткой буры, потом добавляем желтки, ланолин или питательный крем, мед, шалфейную пасту, гематоген, витамин С, муку – в последнюю очередь.

Наложить на лицо на 20-30-45 минут. Смыть теплой водой. Если кожу после маски стягивает, ее следует смазать питательным кремом. Гречневая каша – 2 ст. ложки, желток 1 шт., сметана 1-2 ст. ложки, мед 1-2 ч. ложки, глицерин 0, 5-1 ч. ложка, мука (по надобности) для получения нужной консистенции. Манная каша – 2 ст. ложки, мед – 1 ст. ложка, питательный крем – 1 ст. ложка, желток (или яйцо) – 1 шт., масло шиповника – 1 ч. ложка (каротоллин). Если кожа жирная, добавлять дрожжи с перекисью водорода 3-5%-ной – или 2 капли пергидроля.

Маска из горохового пюре (можно из фасоли). Отваренный очень хорошо горох процедить и перетереть в ступке в однородную массу – 1 стакан. Желтки – 2 шт. (белки для жирной кожи), майонез – 1 ст. ложка, мед – 1-2 ч. ложки, щепотка порошка горчицы, касторка – 1 ст. ложка, мука.

Все развести. Если густая масса – разводим сцеженной гороховой юшкой. Щепотку горчицы растираем отдельно с добавлением жидкости гороховой Маска из кислого молока и лимона отбеливающая, стягивающая поры, придающая коже приятный тон. При пятнах, сером цвете лица, при пористости.

Кислое молоко домашнего приготовления, 1/4 стакана, ставим на створаживание. Когда молоко скиснет и станет густым, бросаем в него на 5-8 часов (лучше на ночь) один большой толстый кусок лимона, как в чай. Утром чистыми руками лимон выдавливаем в молоко, массу накладываем при очень жирной коже.

Сухую или комбинированную кожу предварительно смазываем питательным кремом. Наливаем часть массы в розетку для варенья и ватным тампоном, обильно смоченным приготовленным раствором, наносим на лицо. По мере высыхания, через каждые 5-10 минут, добавляем снова и снова смоченной ваткой молоко, и так 4-5 раз. В общей сложности маска находится на лице 45 минут, после чего круговыми медленными движениями смываем полутеплой, теплее комнатной, водой, ни в коем случае не горячей, так как горячая вода может вызвать раздражение.

При любой маске, если кожу тянет – смазать ее питательным кремом.

Мускульное масло – соединение трех различных масел.

1. Миндальное масло, оливковое масло, персиковое масло;
2. Оливковое, персиковое, абрикосовое;
3. Постное (лучше рафинированное), косточковое, сливочное;
4. Касторовое, азуленовое, персиковое.

Жидкость для стягивания пор. Салициловая кислота – 1 г, эфир, спирт (70°) – 50 мл, 2%-ный раствор борной кислоты – 200 мл. Протирать ватным тампоном. Если кожа жирная – все лицо или избирательно – нос, подбородок и т. д.

Примочки при отеках под глазами:

Примочки комнатной температуры из чая – 15 минут.

Примочки из раствора 2%-ной борной кислоты – 15 минут.

Примочки из насыщенного раствора ромашки – 15 минут.

Сложить марлю вдвое, все содержимое сложить в нее, как в мешочек, в середину, потом – на веки на 15-20 минут:

а) сырой картофель очистить и потереть на густой терке;

б) оливковое масло 1/4 ч. ложки; в) 1 ч. ложка желтка.

После выполнения процедуры тонким слоем нанести питательный крем вдавливающими

движениями пальцев.

Маска витаминная с миндальной смесью для конфет – как начинка, бывает коричневого цвета или цвета халвы (смесь состоит из миндаля, масла какао, миндального масла). Миндальная смесь – 2 ст. ложки, мед – 1 ч. ложка, лимон (сок) – 1 шт., кофе – 1 ч. ложка, сок белой лилии – 1 ст. ложка (или три цветка лепестков белой лилии). Творожно-сметанная маска. Свежий творог – 1 ч. ложка, мед – 0,5 ч. ложки, сливки или сметана – 1 ч. ложка.

На лицо, на 20-30 минут). Эту маску можно накладывать и под глазами. Если маска густая, добавить немного молока. Массу накладывать на кожу несколько раз, каждый раз давая маске высохнуть, слой за слоем. Смыть.

Маска картофельно-яблочная. Картофель «в мундире», желток – 1 шт., яблоко 0,5 – 1 шт. (некислое), миндальное масло – 1 ч. ложка, фолликулин – 1 ампула (5000 единиц).

Маска «Геркулес». «Геркулес» – 2 ст. ложки, мед – 1 ч. ложка, желток – 1 шт., цветок алоэ или белок – 1 ч. ложка, тыква – 2 ст. ложки, облепиховое масло – 5-10 капель, чай крепкой заварки – 1-3 ст. ложки, кофе – 0,5 ч. ложки, питательный крем – 1 ст. ложка.

К «Геркулесу» добавить кофе, перетереть в ступке, залить горячим настоем чая и поочередно добавить перечисленное.

Каштановая маска (отбеливает, питает, витаминизирует, стягивает поры).

Каштаны острым ножом (тонкий срез) очистить от кожуры, сразу же натереть их на мелкой терке, как картофель, высыпать на белый материал или полотенце и высушить домашним способом (не на солнце, не на батарее!), периодически ворошить, чтобы мука не склеивалась крупинками. На зиму можно эту муку сложить в стеклянную 3-литровую банку или в полотняную (марлевую) торбочку, периодически ворошить для проветривания.

Каштаны – 1-2-3 ст. ложки, сливки или молоко – 0,5 стакана (можно заменить водой – при жирной коже), мука – столько, сколько потребуется для нужной консистенции, ланолин 1-2 ст. ложки, касторка – 1 ст. ложка, желток – 1 шт.

Муку каштана запарить кипящим молоком или сливками, закрыть крышкой, потом теплым платком или подушкой, пальто, закутать на 40 минут, после чего растереть в ступке до кашицы. Надо оставить немного холодного молока или сливок для соединения с мукой, которую добавляем в общую массу, потом ланолин, желток и в конце – касторку.

Для жирной кожи – все вышеперечисленное без ланолина. Вместо касторки – оливковое масло или косточковое. Вместо сливок – только молоко или вода.

Настойка из каштана. Каштан растертый залить спиртом (75°), чтобы покрыть содержимое с верхом на два пальца; настаивать две недели. Протирать кожу лица. Настойка из каштана очень отбеливает кожу, особенно хороша при веснушках.

Упрощенная быстрая питательно-отбеливающая маска. Творог – 1-3 ч. ложки, майонез – 2-4 ч. ложки.

Все протереть, накладывать на лицо на 20 минут, смывать прохладной водой.

Питательная кремовая маска. Французский гидрированный питательный крем, польский (молочный) крем. Смешать, перетереть, накладывать на кожу лица и шею на 20-60 минут. Этот крем очень хорошо всасывается в кожу, питает ее и создает тон.

Средства, тонизирующие кожу:

Травяные, компрессы перед массажем (ромашка, мята, липовый цвет, зверобой, льняное семя).

Берем 1 ст. ложку смеси, запариваем 0,5 или 0,75 л воды, кипятим 3 минуты на медленном огне, процеживаем, накладываем компрессы, а гущу перекручиваем в мясорубке на маски из расчета на 2 порции (для компрессов) – 1 холодную и 1 горячую. Горячий компресс применяется перед массажем, холодный – после массажа. При жирной коже после массажа хороша маска из белка с солью. Взбить до пены белок со щепоткой соли. После мытья нанести тонкий слой питательного крема с добавлением сока алоэ (смоченными в соке алоэ пальцами вбить в кожу питательный крем, прижимая кожу к костям).

Маска из льняной муки. Льняная мука (1 ст. ложка) – перетереть льняное семя, чтобы получить муку, «Геркулес» – 1 ст. ложка, пшеничная мука – 1 ст. ложка, зверобой – / ст. ложка, ромашка – 2 ст. ложки, щепотка цветов лаванды, щепотка бузины, щепотка скумпии.

Все это перемешать, залить кипятком, чтобы покрыть поверхность. В конце добавить 1-2

ч. ложки меда. Держать на лице 30-40 минут. Маску накрыть пергаментной бумагой (согревающий компресс – сделать отверстия для дыхания). Если кожа жирная, следует в маску добавить 1 ч. ложку каолина (химически чистая белая глина) или зубной порошок. Массу можно подогреть на паровой бане.

Огурцово-дрожжевая маска. Огурцовая масса – 1-2 ст. ложки, свежие дрожжи, предварительно растертые с молоком – 0,5 пачки, желток – 1 шт., мед – 1 ч. ложка, мука, или белая глина, или КИЛ, или отруби, толокно, детская мука, или даже зубной порошок. Консистенция массы должна быть более жидкой, чем у сметаны. На 20 минут наносим на лицо.

Для жирной кожи добавляем 2-3 капли пергидроля.

Для сухой кожи – 3-5 капель перекиси водорода и 1 ст. ложку касторки.

Очень хорошо разводить ланолин огуречным соком, соком алоэ и раствором трав.

Для упругости и тонуса кожи. Соль – 1 ч. ложка, питательный крем – 1 ч. ложка. Перед накладыванием этой смеси на кожу лица на 20 – 40 минут лицо хорошо вымыть и просушить. Снимается маска шпателем или смоченным выжатым тампоном (тепловатым), после чего хорошо помассировать лицо. Когда кожа привыкает к этой маске, перед массажем хорошо пальцем круговыми движениями повторить 1-3 раза в неделю такую процедуру.

Для освежения кожи от жары (Сухуми).

1 ампула новокаина, 1 флакон мятных капель; все смешать и протирать тело.

Маска «Сказка» – отбеливает, питает, витаминизирует. Мед – 1 ч. ложка, спермацет – 25 г, масло какао – 25 г, косточковое (оливковое) масло – 100 г, желток – 1 шт., касторка – 1 ч. ложка, 1 большой лимон.

Все растопить (кроме лимонов, касторки, желтка) на паровой бане. Лимон с цедрой заливают кипятком на 5 минут и закрывают блюдцем. Потом натереть на мелкой терке и соединить с горячей массой (мед, спермацет, масло какао и так далее). Когда масса немного остынет, добавить 1 желток и 1 ч. ложку касторки. Лучше эту маску накладывать в теплом виде. На 30-40 – 60 минут. В теплом виде – разогревать на паровой бане. Снимать маску столовой бумажной салфеткой или влажным горячим ватным тампоном. Эту маску хорошо накладывать на теплую кожу после массажа лица.

Творожная маска. Творог – 100 г, хорошая щепотка буры, нашатырный спирт – 10 – 20 капель, 3-5%-ная перекись водорода – 1 ч. ложка.

Отбеливающая и питающая маска для любой кожи. Свежий творог – 100 г, салициловая кислота – 1 г, миндальное молоко – 1 бутылка, сок 1 лимона.

Растереть тщательно творог, салициловую кислоту растереть в отдельной ступке сначала в сухом виде, потом с добавлением очень небольшого количества вазелинового масла. Соединить с творогом. Миндальное молоко вылить не полностью, а постепенно, чтобы достичь нужной консистенции массы. В конце добавить лимонный сок.

Лосьон для сокращения пор. 1 ст. ложка семечек из айвы на 4 стакана воды. Вскипятить, настаивать 12 часов, добавить 1 стакан водки. Протирать ватным тампоном нужные места.

Отбеливающий лосьон. Огуречный сок – 1 стакан, настой петрушки – 1 стакан (корень и зелень: натереть на терке, а зелень нарезать ножом).

Маска для отбеливания:

Один огурец, с кожурой натереть на мелкой терке, слегка отжать (1 ст. ложку), добавить 2 белка, 1/4 ч. ложки пергидроля.

При растирании образуется белая пена, как для бизе. Перед маской слегка смазать кожу питательным кремом. Маску держать на лице 15 минут. Смыть холодной водой. Если кожу очень стягивает – смазываем ее снова питательным кремом, лучше гидрированным. То же, но вместо огурца – картофель. То же, вместо огурца – банан. То же, вместо огурца – помидор. То же, вместо огурца – яблоко.

Девье молоко (бензойное молоко) для любой кожи. Заготовка: Росный ладан – 25 г, залить 100 мл спирта (96°), выдержать 14 дней в темном месте, периодически взбалтывать, затем все смешать.

Разводка: Одеколон с водой – 100 мл, добавить 2 ч. ложки росного ладана на спирту.

Ватный тампон смочить и протереть лицо 2 – 3-4 раза в день (очень отбеливает, придает красивый мраморный тон коже).

Сухая кожа – 150 мл воды, 50 мл одеколona.

Жирная кожа – 150 мл одеколona, 50 мл воды.

Нормальная кожа – 100 мл одеколona, 100 мл воды. Жидкий питательный экстра-крем. Воск – 20 г, спермацетовый или французский крем – 20 г, масло какао – 40 г, чистый ланолин (можно водный) – 80 г, бура – 3 ч. ложки, мыльный порошок, (или два маленьких флакона бензойной спиртовой настойки, или миндальное молоко – 2 бутылки).

Способ приготовления: бура, мыльный порошок и вода ставятся на огонь и доводятся до кипения. Воск, спермацет, масло какао, чистый ланолин расплавляются на паровой бане. Потом все вместе сливается в трехлитровую сулею (бутылку) и встряхивается 2 часа. Когда молочко остынет, добавляем бензойное молоко или миндальное молоко.

В летнее время желательно для освежения и охлаждения кожи добавлять в лосьон-крем 2 кристаллика ментола. Ментол растворяем в 1 ч. ложке спирта.

Отличные сушащие маски после чистки:

Каолин – 64, 7 г, квасцы жженые – 2, 9 г, крахмал – 32, 4 г.

Белая глина – 65, 0 г, тальк – 16, 0 г, крахмал – 16, 0 г, квасцы жженые – 3, 0, левомицетин – 5, 0 г.

В любую сушащую маску отлично добавлять бриллиантовую зелень 2-3 капли, но раствор делайте на 2%-ной борной кислоте. Сушащие маски, которые являются самостоятельной процедурой, без чистки смываются.

Маска лецитин-церебро (драже) 10 шт. таблеток растереть в ступке до порошка, добавить 1 ст. ложку питательного крема.

желток – 1 шт. Нанести на лицо на 20-25 минут. Смыть. Драже бывает белого и малинового цвета. Можно маску снимать бумажной салфеткой или влажным тампоном, горячим, отжатым.

Маска из 13 трав. Дубовая кора, крапива, подорожник, мята, липовый цвет, ромашка, сбор грудной, зверобой, шиповник, кукурузные рыльца, шалфей, спорыш, череда.

По 1 ст. ложке каждой травы – 13 ложек. На 1, 5 л воды, настаивать 30-45 минут, процедить. Из настоя делать горячие компрессы до массажа лица. После массажа – холодный компресс. Травяную гущу перекрутить на пластмассовой мясорубке и делать маски.

Маска: 2 ст. ложки измельченной травы, свежая капуста – 100 г, яблоко (некислое) – 1 шт., брынза – 100 г, мед – 1 ст. ложка, сметана – 2 ст. ложки, отруби или мука 2-3 – 4 ст. ложки, желтки – 2 шт., касторка – 2 бутылки (по 30 мл).

Маска из трав. Цвет арники, ромашка, укропное семя, чабрец, мята, подорожник; Белая глина – 50 г, КИЛ – 5 г, квасцы – 2 ч. ложки, бура – 2 ч. ложки, ментол – 0, 5 г, миндальные отруби или толокно – 4 ст. ложки.

Все сухие травы в равном количестве измельчить в ступке и просеять. Все порошки тщательно измельчить тоже в ступке и соединить с измельченными травами. Для непосредственного использования этого состава берется нужное количество, разводится дистиллированной водой подогрывается и накладывается на кожу. Действие маски прекрасное.

При сухой коже добавить масло, желток.

При жирной – белок.

Восковая травяная маска. Листья мяты, чабрец, ромашка, подорожник, цветы арники – по хорошей щепотке каждого; миндальное масло (оливковое) – 100 г, парафин – 200 г, воск – 400 г.

Все томится в духовке в эмалированной посуде 30 минут. Затем процедить через сито и по мере остывания собрать все в комок. Когда комок хорошо остынет, натереть его на терке и сложить в стеклянную банку, но можно оставить в куске, как мед. По мере надобности откалывать или отсыпать, растапливать на паровой бане и наносить кисточкой или ватным тампоном быстрыми движениями на смазанную питательным кремом кожу лица, как парафин. Одну и ту же маску для индивидуального пользования можно употреблять 4-5 раз

Казеиновая маска. Казеин – кусочек (столярный клей), 0, 5 г буры, 3%-ная перекись водорода. Довести до густоты сметаны (оставить на ночь). Утром добавляем один желток.

Творожная (коричневая) маска. Творог – 100 г, желток – 1 шт., дрожжи – 20-30 г. Развести до густоты сметаны сливками. Мед – 2 ч. ложки, питательный крем – 2 ч. ложки.

Дать немного подойти, добавить холосас – 2 ч. ложки, сок алоэ из одного листа.

Маска отбеливающая. Зеленое мыло – 1ч. ложка, перекись водорода 3%-ная – лить и мешать, пока образуется белая пена, добавить горчичную ложку пергидроля. Маска наносится на 20-30 минут; 5-6 раз через день.

Основа для питательной маски. Желтки – 5 шт., касторка – 60 г, мед – 2 ст. ложки, питательный крем – 1 ст. ложка, глицерин – 2 ч. ложки, сок 1 лимона, соль – щепотка, фенол – 30 капель.

Добавляется экстракт шалфея или шиповника по 1 ст. ложке, зелень – укроп, петрушка, сельдерей – по 1 пучку. Перемалываем на мясорубке и соединяем вместе.

После чистки лица отлично помогает протира-ние кожи лица 2%-ным водным раствором пепсина.

Маска «Шедевр». Лепестки красных роз растереть с добавлением щепотки соли; цветную капусту – 1-2-4 дольки – растереть в ступке, также добавить щепотку сахара; затем водный ланолин – 1ч. ложку, желток – 1 шт.; питательный крем – 1ч. ложку, мед – 1 ч. ложку, сок лимона – 1ч. ложку, муку – сколько необходимо для желаемой консистенции.

Маска из хурмы (изумительная!). Хурма – 1 шт. (мягкая, спелая, вместе с кожурой), яйцо – 1 шт. – , мед – 1 ст. ложка, сок облепиховых ягод – 1 ст. ложка, спермацетовое молоко – 2 ст. ложки, сок алоэ – 2ч. Ложки, глицерин – 1, 5 ст. ложки, питательный крем – 1 ст. ложка.

Маска из сваренных желтков. 2 круто сваренных желтка растереть с оливковым маслом и нанести на лицо на всю ночь.

Маска в виде компресса (для нормальной, сухой, жирной кожи).

Компресс из сырого молока накладывается на кожу лица. Сверху электрическая грелка на 20-30 минут. Действие отличное.

Если кожа сухая, то перед этой процедурой следует смазать ее питательным кремом очень тонким слоем.

Маски с травами:

Подорожник, ромашка, тысячелистник, бессмертник.

Взять по 2 ст. ложки каждой травы – 8 ст. ложек на 1 л кипятка. Настоять 30 минут. Если принимать внутрь – 1/4 стакана, как укрепляющее желудок, печень, промывающее желчь. Остальную гущу используем для масок. Трем в ступке.

Маска для жирной кожи из этих же трав: трава – 1ст. ложка, кофе – 0, 5 ч. ложки, «Геркулес» – 2 ст. ложки, яичный порошок – 2 ст. ложки, белок – 1 шт.

Маска для сухой кожи: трава – 1 ст. ложка, водный ланолин – 1ч. ложка, «Геркулес» – 2 ст. ложки, мед – 1ч. ложка, вазелиновое масло – 0, 5 ч. ложки, мука – 2 ст. ложки, миндальное молоко – 1 ст. ложка, желток – 1-2 гит.

Маска земляничная. Крутые желтки – 4 шт., желтая лилия (можно белую) сок – 1, 5 ст. ложки (можно из свежих цветков), вареный картофель – 1-2 шт., земляника – 40 шт. (или земляничный крем – 4 банки), глицерин – 1ч. ложка, молоко – 1/4 стакана, лимон – 1 шт. с цедрой, касторка – 1 ст. ложка. Отбеливает, витаминизирует, стягивает поры – для любой кожи.

Маска «У». Творог – 100 г, бура – 1/4 ч. ложки, «Ундевит» (в таблетках) – 3-5 шт., желтки – 2 шт., питательный крем – 2 ст. ложки, чистый ланолин – 1 ст. ложка, мед – 1 ст. ложка, земляничный крем – 2 баночки, мятные капли – 0, 5 ч. ложки, бальзам Шестаковского – 1ч. ложка, ланолиновое молочко – 1-2 ст. ложки, мыльный порошок – маленькая щепотка, вода – 1 стакан, огуречный сок – 1 ст. ложка. В конце добавляем витамин Е – 2 ампулы.

Способ приготовления: вначале растираются таблетки «Ундевит». Потом к ним добавляется творог и растворенная в воде бура (частями), желтки, питательный крем, ланолин, земляничный крем, мыльный порошок, соединенный с огуречным соком. Маска готова. Наложить ее на кожу лица: если на сухую, то на питательный крем; на жирную – на чистую кожу тонким слоем. На 20-30 минут.

Примечание: Иногда эта маска неприятно пощипывает. Нужно потерпеть, при чувствительной коже лучше вместо 5 таблеток «Ундевита» растереть 3.

Маска «Рубенс», или «Малинка» (необыкновенная!). Творог – 60 г, бензойное масло – 1 ч. ложка, липовый мед – 1ч. ложка, сок малины – 1, 5 ст. ложки, гидрокрем (французский) – 1, 5 ст. ложки, питательный крем «Люкс» («Рубенс») – 1, 5 ч. ложки, витамин Е – 1 ампула, раствор перламутра в лимоне – 1 ч. ложка.

Миндальная маска. Смесь молотого миндаля на масле какао и миндальном масле – 1 ст. ложка, липовый мед – 1 ст. ложка, питательный гидрированный крем – 2 ст. ложки, желток – 1 шт., сок 0,5 лимона, сок лилии – 1 ст. ложка – лучше, если лепестки (цветы) будут заготовлены на оливковом масле.

Негритянская маска. Гречневая каша вареная – 100–200 г, творог свежий – 100 г, жидкий спермацет – 1 ст. ложка, бура – щепотка, 3%-ная перекись водорода – 15 капель, питательный крем – 1 ст. ложка, витамин С (сироп) – 1 ст. ложка, холосас – 1 ст. ложка, шалфейная паста – 1 ст. ложка, мед.

Клюквенная маска. Клюква (сок), сок винограда – 25 мл, яблоко (небольшое, некислое, тертое на мелкой терке), мед – 1 ст. ложка, глицерин – 1 ч. ложка, детская присыпка – сколько понадобится для нужной консистенции.

Маска «Прелесть». Сладкие маленькие творожные сырки – 2 шт., свежие дрожжи – 0,5 пачки, желтки – 2 шт., мед – 2 ст. ложки.

Питательный крем – 1 ст. ложка, 2 ст. ложки картофельного пюре, мука, глицерин – 1 ч. ложка.

Гранатовая маска (для любой кожи). Сок из граната – 1 ст. ложка (в марлю сложить все зернышки и выдавливать, как сок из малины, или в гранате просверлить дырочки и хорошенько выжать сок через эти дырочки), глицерин – 2 ч. ложки, желток – 1 шт., мед – 1 ст. ложка, детская присыпка – 2 ст. ложки.

Примечание: Если кожа сухая, добавляем вместо глицерина 2 ст. ложки качественного питательного крема.

Облепиховая маска из ягод. Сок облепихи – 2 ч. ложки, глицерин – 0,5 ч. ложки, мед – 1 ст. ложка, питательный крем – 1 ст. ложка, желток – 1 шт., мука.

Яблочно-ореховая маска. 4 ст. ложки уксуса залить 3 ст. ложками кипятка, закрыть с вечера, а утром добавить 1 яблоко, 5 орехов, 1 ст. ложку меда. Накладывать на лицо и шею на 30-40 минут.

Маска отбеливающая для любой кожи (очищает от черных точек). «Флорена» – 1 ст. ложка, нашатырный спирт – 20 капель, 3%-ная перекись водорода – 0,5 ч. ложки, сода питьевая – 1/4 ч. ложки. Заправить соком черной смородины – 1 ст. ложка.

Маска гематогенная. Толокно или «Геркулес» –

2 ст. ложки, мед – 1 ст. ложка, холосас – 1 ст. ложка, витамины – 1 ст. ложка, гематоген – 1-2 ст. ложки, желток – 1 шт.

Разводить ланолино-спермацетовым молочком. Настойка перца (капсици) – 1 ч. ложка, питательный крем – 1,5 ст. ложки.

Огуречный настой (чистый). На 1 л сока огурцов – 2 г салициловой кислоты. Протирать лицо как лосьоном, который придает коже бархатистость, эластичность.

Для сохранения и эластичности кожи тела, для упругости, бархатистости и закаливания следует систематически, ежедневно обтирать тело следующим составом. Вначале полностью вымыться с мылом и влажную кожу натереть поваренной солью – 0,5-1 пачка. Потом – в парную на 3-5-10-15 минут, затем смыть соль довольно прохладным душем. Перед тем, как натираться солью, замочить в кастрюльке ржаной московский хлеб с тмином – 0,5 буханки мякиша, пусть размокнет. После прохладного душа намазать все тело кашицей из этого хлеба на 10-15 минут. Смыть теплой водой, сполоснуть обязательно прохладной. Процедуру делать 1 раз в месяц (можно чаще), лучше в бане. Дома можно, только с солью – 1 раз в неделю.

Для закаливания организма и красоты кожи тела. Ежедневно систематически обтираться по утрам, а для похудения и вечерами, следующим составом: холодная вода из крана – 0,5 л, соль – 1 ст. ложка, тройной одеколон – 2 ст. ложки. Приобрести из крестьянского полотна рукавичку и такого же полотна полотенце – 1,5 м. Смачивать тело по частям: вначале смочить одну руку, потом вытереть досуха, докрасна; потом смочить вторую руку, вытереть досуха, грудь, спину, живот, поясницу, ноги – до пяток. И лечь в постель на 15-20 минут. Придает прекрасное чувство бодрости, прилив свежих сил, работоспособность увеличивается, организм закаляется и сглаживаются все дефекты кожи (такие, как гусиная кожа, шероховатость и другие).

Черепаший крем. Делается на масле мексиканской черепахи, исключительно жирный,

питательный, противодействующий возникновению морщин, восстанавливает кожу лица и шеи. Атоническая и сухая кожа после продолжительного употребления черепашьего крема восстанавливается и приобретает первоначальную упругость и гладкость. Применяется на ночь на все лицо, особенно под глазами, и на шею.

Маски сухие (маска подсушивающая с грамицидином). Белая глина или магнезия (карбонат основной) – 65 г, тальк – 16 г, крахмал – 16 г, квасцы – 3 г, растворитель – грамицидин – 2 ампулы на 1000 ед.

Маска глиняная подсушивающая. Белая глина или магнезия (карбонат основной) – 65 г, тальк – 16 г, крахмал – 16 г, квасцы – 3 г, растворитель – 2%-ный раствор лимоннокислого натрия.

Маска из бодяги (горячая). Бодяга, растворитель – горячая вода (не втирать).

Маска из бодяги с перекисью водорода. Водяга, растворитель – 3%-ный раствор перекиси водорода.

Маска подсушивающая с календулой. Белая глина или магнезия (карбонат основной) – 65 г, крахмал – 16 г, тальк – 16 г, квасцы – 3 г, растворитель – 50%-ный раствор календулы.

Маска подсушивающая с синтомицином.

Белая глина или магнезия (карбонат основной) – 65 г, крахмал – 16 г, тальк – 16 г, квасцы – 3 г, растворитель – 5%-ный раствор синтомицинового спирта.

Маска подсушивающая из трав. Ромашка, липовый цвет, зверобой – по 1 ч. ложке каждой травы на 1 стакан воды. Заварить кипятком, остудить, отфильтровать и развести подсушивающую маску.

Маска подсушивающая из трав. Ромашка, липовый цвет, зверобой (1 ч. ложка травы на 1 стакан воды). Заварить кипятком, остудить, отфильтровать и развести маску из бодяги.

Маска отшелушивающая с зеленым мылом.

Зеленое мыло – 59 г, салициловая кислота – 20 г, вазелин – 20 г.

Мятно-глицериновое протирание для сухой кожи. Ланолин – 3, 5 г, мыльный крем – 1 г, бура – 1 г, глицерин – 2 мл, настойка мяты – 2 мл, дистиллированная вода – 90 мл, эозин – для розового цвета.

Мятно-содовое протирание для нормальной кожи. 2%-ный содовый раствор – 100 мл, настойка мяты или мятное масло – 0, 2 г.

Серная мазь. Осадочная сера – 5 г, окись цинка – 5 г, березовый деготь – 5 г, смалец – 40 г.

Маска гематогенная. Гематоген – 1 ст. ложка, мед – 1 ст. ложка, сок 1 лимона, бензойная настойка – 1 ч. ложка, фолликулин – 1 ампула, толокно – сколько потребуется для нужной консистенции, морковный сок – 1 ст. ложка.

Маска из сыра. Свежий сыр – 50 г, новокаин 2%-ный – 5 кубиков, аскорбиновая кислота – 1 порошок (витамин С), мед – 1 ч. ложка, борная кислота – щепотка, каолин или мука.

Гематогенная питательная маска. Питательный крем – 1 ст. ложка, гематоген – 1 ст. ложка, желток – 1 шт., холосас – 1 ст. ложка, сок 0, 5 лимона, фолликулин – 2 ампулы.

Маска майонезная с хреном. Майонез – 0, 5 банки, хрен – 0, 5 ч. ложки, отдушка – несколько «капель».

Маска «Аида» (черная). Укроп, настоянный на меду – 1 ст. ложка, мед – 1 ст. ложка, экстракт шалфея – 1 ч. ложка (сильно тонирующее вещество).

Размешать до получения однородной массы, через 2 минуты добавить: 2 яйца (белки, желтки);

каротин – 1 ч. ложка или масло шиповника, витамин F (минетол) – 1 ч. ложка, глицерин – 50 мл, бальзам Шестаковского – 0, 5 ч. ложки, холосас – 0, 5 бутылки, женьшень или элеутерококк – 0, 5 ч. ложки, мятное масло – несколько капель.

Лецитиновая маска. Желток – 2 шт., фенол – 20 капель, спирт камфорный или борный – 20 мл, размешать и добавить: касторку – 30-40 мл, питательный крем – 1-2 ст. ложки, глицерин – 5 мл, каротин (провитамин А, D) – 1 ч. ложка, настойку пантокрин и элеутерококка – 0, 5 ч. ложки.

Маска из черной смородины. Мед – 1 ч. ложка, масло оливковое – 1 ч. ложка, желток – 1 шт., смородина – 1 ч. ложка.

Аминокислотная – муравьиная маска. Консервированные муравьи – 0, 5 – 1 ст. ложка,

залить глицерином, растереть в ступке, положить комплекс витаминов – 5-6 горошин. Аминокислоты (фолиевая, нуклеиновая, глютаминовая) – 5 таблеток на кончике ножа. Все растереть и добавить воду – 1 ст. ложка, каротин – 1 ч. ложка, провитамин А, D, элеутерококк – 0, 5 ч. ложки, бальзам Шестаковского – 1 ч. ложка, глицерин – 25-30 мл. Все хорошо размешать. Ланолин – 2, 5 ложки. Отдельно сварить настой (травы по 1 ст. ложке) из липового цвета, зверобоя, ромашки, багульника, тысячелистника – 150мл. Постепенно влить в массу, размешивая, 2 ст. ложки оливкового масла или 3 ст. ложки вазелина (жирная кожа) или смальца (сухая кожа); добавить ментол – несколько капель, мятное масло (отдушка).

Тонизирующая маска с горчицей. Лимон с цедрой пропустить через мясорубку – / ст. ложка, сок белой лилии (или 2 луковицы) – 1 – 2 ст. ложки, масло зверобоя – 1 ст. ложка, огуречный сок – 2 ст. ложки, яйцо – 1шт., толокно (можно муку) – 2 ст. ложки, горчица – на кончике ножа, мед – 1 ст. ложка. Для более пожилых добавить любые витамины, гормоны.

Грузинская маска, сильно отбеливающая. Жидкое мыло – 0, 5 ч. ложки, пергидроль – 1 ч. ложка, нашатырный спирт – 3-4-5 капель. Держать несколько минут (2-3, 5-6).

Маска из морской капусты. Морская капуста – заварить кипятком, прокипятить на огне – 2 ст. ложки, толокно заварить отдельно, вначале теплой водой, а потом горячей – 2 ст. ложки. Все смешать. Сухое молоко – 1 ст. ложка, концентрат хлебного кваса – 30 г, каротин (провитамин А, D) – 10 капель.

Маска из багульника. Багульник, мята, эвкалипт – 1 ч. ложка, заварить 1 стаканом кипятка, ланолин – 1 ст. ложка, мед – 1 ст. ложка.

Все растереть и перемешать с травами, заваренными предварительно как кисель.

Каштановая маска. Крахмал – 1 ст. ложка, мука из каштанов – 1 ст. ложка, толокно – 1 ст. ложка.

Соединить с жировой основой, добавить немного глицерина – 1 ст. ложку, холосас – 1 – 2 ст. ложки, оливковое масло – 20 г, любые витамины.

Маска зерновая. Мелко измельченное зерно (любое) – 1 ч. ложка, глинозем (зеленая глина) – 1 ч. ложка растворить календулой. Нанести на 20 минут. Смыть теплой водой, потом холодной и посидеть под солюксом 3 минуты.

Маска с мать-и-мачехой. Мелко измельченное сено – 1 ч. ложка, мать-и-мачеха – 1 ч. ложка, ромашка – 1 ч. ложка.

Залить кипятком, настоять 20-30 минут, процедить. Наносить на кожу лица на 20 минут, солюкс – 3 минуты.

Маска с папоротником. Зеленая глина – 1 ч. ложка, ромашка – 1 ч. ложка, папоротник – 1 ч. ложка.

Разводить так же, как и предыдущую. Держать 25 минут.

Отличные компрессы из теплого растительного масла: оливкового, миндального. Сложить.

вчетверо марлю, смочить в масле, немного выжать, прикрыть бумагой водной, сверху положить

вату. На 20-30 минут.

Маска «Сказка» (отличная!). Масло какао – 0, 5 ч. ложки – тереть на терке, спермацет – 0, 5 ч. ложки, воск – 1/4 ч. ложки, питательный крем – 1 ч. ложка, касторка – немного, желток – 1 туш., спирт камфорный – 10 капель, глицерин – 10 капель, настойка лимонника – 10 капель, витамины А, D – по 5 капель, облепиховое масло – 0, 5 ч. ложки, сок половины лимона, карболовая кислота – 10 капель.

Масло какао, спермацет, воск – растопить на паровой бане, после чего в ступке створаживаем. Яйцо соединяем с карболовой кислотой, добавляем касторку, глицерин, камфорный спирт и соединяем с растертым маслом какао, спермацетом и воском, добавляем питательный крем, добавляем желтки с касторкой и глицерином, настойку лимонника, витамины, облепиховое масло и лимонный сок.

Тонизирующая маска «Гундега». Крем «Гундега» – 0, 5 – 1 банка, апельсиновый сок – 30 мл, сок манго – 30 мл, лимонный сок – 15 мл, персиковый сок – 100 мл, сухая рябина в таблетках – 5 таблеток, сухое молоко – 1 ст. ложка, мука – сколько понадобится для нужной консистенции.

Вначале растираем в ступке таблетки рябины до порошка, добавляем немного любого сока, а потом крем – частями и все остальные соки понемногу. Маска наносится на кожу лица и шеи, смазанную тонким слоем питательного крема, на 20-40 минут.

Маска из рябины и калины. Пучок калины, пучок рябины промыть, пропустить через мясорубку, добавить 1 ст. ложку меда, яйцо, оливковое масло – 1 ст. ложку, глицерин – 1 ст. ложку, гематоген – 1 ст. ложку, толокно – сколько понадобится для нужной консистенции.

Немецкая маска из трав. Морская капуста, тысячелистник, арника, трифоль, льняное семя, ромашка, багульник, липовый цвет – 2 ст. ложки.

Предварительно истолочь травы, просеять, залить кипятком и поставить на паровую баню на 1-1,5 часа и добавить 1 ч. ложку глицерофосфата.

Развести водой 1 ст. ложку ланолина (лучше, этими же травами), добавить мед – 1 ст. ложку, желток – 2 шт. Все соединить с травами. Добавить настой бензола, перувиамский бальзам – 0,5 ч. ложки, китовый жир – 1 ст. ложку, мятное масло – 0,5 ч. ложки, масло шиповника – 0,5 ч. ложки, желатин – 3,0 г, воду – 80 мл.

Желатин залить холодной водой, потом подогреть на паровой бане до кипения и соединить с ланолином, медом, желтком, китовым жиром. В конце добавить по 1 ст. ложке питательного крема и земляничного. В самом конце добавляем настойку бензола, перувиамский бальзам, мятное масло, масло шиповника; в более старшем возрасте (после 40-45 лет) добавляем 2 – 3 ампулы фолликулина.

Маска витаминная. КИЛ – 1 ст. ложка, морковный сок – 1 ст. ложка.

Нанести на лицо на 25 минут, смыть.

Маска «Шедевр». Мед – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1 ч. ложка, сухие тертые бобы – 50 г, сок дыни – 30 мл, земляника (ягоды) – 50 г, водный ланолин – 50 г.

Маска «Женьшень», Ланолин – 1 ст. ложка (развести концентрированным раствором ромашки), оливковое масло – 2 ч. ложки, глицерин – 2 ст. ложки, вазелин – 1 ст. ложка, мед – 1 ст. ложка, желтки – 2 шт., камфора – 1 ч. ложка, женьшень – от 4 до 10 капель.

Екатерининская смывка. Желтки – 4 шт., вода – 1 стакан, водка – 1 стакан, сок 5 лимонов.

Смывка «Земляничка». Спирт (96°) – 30 мл, водка – 300 мл, сок 1 лимона, земляника – 200 г, салициловая кислота – 1 г, глицерин – 10 мл.

Землянику истолочь в ступке и залить 200 мл водки. Через 7 часов отжать. Выжимки залить 100 мл водки и 300 мл воды, отжать через 2 часа. Все соединить. В 30 мл спирта добавить салициловую кислоту, сок лимона и влить в лосьон, профильтровать. Глицерин добавить в последнюю очередь.

Смывка «Шампанская». Шипучее вино – 1 бутылка, сок 2 лимонов или 3 апельсинов, спирт – 100 мл, салициловая кислота – 2,5 г, персиковый сок – 100 мл, скипидар – 15 г, глицерин – 10 мл.

Лосьон из шиповника. Спирт (70°) – 100 мл, вода дистиллированная – 150 мл, сок 1 лимона, настойка цветов шиповника или роз – 40 мл, глицерин – 10 мл, лепестки роз или шиповника – залить водкой.

Земляничное молоко. Стебельки земляники – 20 г, вода – 100 мл.

Раствор настаивают в течение 2-3 часов, фильтруют через бумагу и прибавляют к нему безводный ланолин – 10,0 г, мыло 1 кусок, эмульгируют, потом прибавляют раствор салициловой кислоты – 0,6 мл бензойную настойку – 6,0 мл глицерин – 6,0 мл. Получается около 100 частей эмульсии, которой смачивается ватный тампон; протирают лицо 1-2 раза в день. Кожа приобретает очень хороший цвет, становится эластичной.

Смывка из цветов земляники. Водка – 150 мл, вода – 50 мл, сок красной смородины – 25 мл, настой цветов земляники на спирту (70°) – 25 г, глицерин – 10 мл.

Лосьон из зверобоя. Цветы зверобоя – 50 г, залить – 250 мл водки. Через 7 дней отжать. Выжимки заварить 250 мл горячей воды. Через 4 часа отжать, смешать все, добавить сок / лимона, 10 мл глицерина. Профильтровать. Втирать в дряблую морщинистую кожу по ходу мышц, как бы массируя.

Малиновая смывка. Спирт (70°) – 100 мл, сок малины – 150 мл, сыворотка от творога – 50 мл, салициловая кислота – 1 г, глицерин – 10 мл.

Дынная смывка. Спирт (45°) – 160 мл, сок 1 лимона, сок дыни – 80 мл, салициловая

кислота – 1 г, глицерин – 5 мл.

Тыквенная смывка. Водка – 200 мл, сок крыжовника – 40 мл, сок тыквы – 100 мл, салициловая кислота – 1 г, глицерин – 10 мл.

Смывка «Липовый цвет». Липовый цвет – 20 г, залить спиртом (70°) – 150 мл. Через 10 дней отжать, а выжимки залить горячей водой – 150 мл. Процедить. Когда остынет – все смешать. Борная кислота – 0,5 ч. ложки, салициловая кислота – 0,5 г (растворить в спирте).

Арахисовое молоко. Мыло в порошке – 1 г, оливковое масло – 1 г, белый воск – 1 г, спермацет – 2 г, очищенный арахис – 6 г, вода – 50 мл, спирт – 12 мл. Выход – около 100 мл.

Лосьон из граната. Гранат (зерна) – 2 шт., залить 300 мл водки. Оставить на 2 часа. Отжать через марлю и заварить кипятком, чтобы зерна были покрыты водой. Отжать. Смешать все и добавить: спирт – 25 мл, салициловую кислоту – 1,5 г, глицерин – 10 мл.

Лосьон из почек черного тополя. Настой почек черного тополя – 70 мл, водка – 330 мл, вода – 500 мл, глицерин – 100 мл, сок 2 лимонов.

Жидкий крем-лосьон. Вода – 700 мл, глицерин – 70 мл, стеариновая кислота – 13,5 мл, олеиновая кислота – 18,5 мл, триэтаноламин – 12,5 г, вазелиновое масло – 25 г, воск – 6 г, спермацет – 5 г, масло какао – 5 г, ланолин – 10 г.

Подогреть все на паровой бане, влить в воду с глицерином, разогреть до 70° С. Долго взбалтывать. Чтобы крем-лосьон был жидкий, воды нужно 400 мл вместо 700.

Лосьон из трав и вина. Натуральное вино (например, «Рислинг») – 700 мл, ромашка – 10 г, боярышник – тысячелистник – 10 г, мята – 10 г, липовый цвет – 10 г, арника – 3 г, березовые почки – 5 г, розмарин – 5 г, салициловая кислота – 2 мл.

Защитный крем-маска. Детский зубной порошок – 1 коробка, пудра – 1 коробка, хинин – 2 г, салол – 2 г, бура – 5 г, бархатный крем – 1 банка, холодная кипяченая вода – 1 стакан.

Огуречный лосьон:

Огуречный сок – 1 стакан, водка – 1/3 стакана, борная кислота – 1 ч. ложка, глицерин – 1 ч. ложка. Огурцы помыть, натереть с кожицей на терке, дать отстояться, слить воду, процедить через марлю, добавить глицерин, водку. Водка – 1 стакан, бензойная настойка – 30 капель, кипяченая вода – 1 стакан, борная кислота – 1 ч. ложка.

Когда смесь остынет, прибавить 1 ст. ложку туалетного уксуса или одеколора.

Маска облепиховая. Оливковое масло – 100 г, мед – 1 ст. ложка, ланолин водный – 15 г, спермацет – 15 г. Поставить на паровую баню, довести до полного растворения. По мере охлаждения добавить: 1 желток, масло облепихи – 25 капель, лимон – 1 шт. Смыть маску соленой водой.

Лосьон «Медовый». Вода – 100 мл (слегка нагреть – до 20° С), миндальное масло – 30 г, мыльная стружка – 5 г, спермацет – 1,5 г, желток – 1 шт., мед – 1 ст. ложка и витамины.

В горячую воду положить мыльную стружку. Взбить и остудить. Спермацет с миндальным маслом и медом соединить и расплавить на паровой бане, после чего охладить, добавить витамины и соединить с мыльной стружкой.

Миндальные отруби для умывания кожи, совершенно не переносящей мыла.

Миндальные, абрикосовые жмыхи – 50 г, рисовая мука – 25 г, фиалковое корневище в порошке – 25 г.

Миндальные, персиковые жмыхи – 81 г, крахмал – 15 г, бура – 3 г, отдушка – 0,2-1,0 г.

Каштановые отруби. Плоды конского каштана измельчить – 67 г, персиковый жмых в порошке – 25 г, крахмал – 7,5 г, отдушка – 0,5 г.

Янтарь «Бордо», крем под глаза (Франция). Розовое масло – 5 г, прованское масло – 4 г, облепиховое масло – 2 г, миндальное масло – 2 г, мятное масло – 5 капель, масло какао – 2 г, спермацет – 1 г, ладан – 1 г, янтарь бордовый – 0,5 г.

Ладан, затем бордовый янтарь растереть в порошок. Спермацет, масло какао залить миндальным маслом и поставить на паровую баню, потом растереть прованским маслом до консистенции питательного крема, добавить ладан и янтарь, в конце – мятное масла, облепиховое масло, розовое масло.

Маска из сухих трав. Листья черной смородины (усиливают циркуляцию крови) – 200 г, залить растительным маслом, поставить на окно на солнце на 6 недель, затем процедить. Протирать лицо перед сном.

Огуречная маска. Ланолин безводный – 15 г, стеарин – 14 г, глицерин чистый химический – 6 мл, триэтаноламин – 1 г, вода – 60мл, огуречный сок – 40мл, хвойная паста – 1 г, витамины (А, D) по 5 капель, отдушка.

Маска из лепестков роз. Лепестки роз (желательно розовой), можно красной, но не белой – 3-4 шт. (которые не были в воде), добавить щепотку соли, можно сахара и растереть в ступке, питательный крем – 1 ст. ложка, мед – 1 ст. ложка, желток – 1-2 шт., свежая смородина – горсть или сок (или зимняя заготовка). Наносить на кожу на 20 – 30 минут.

Творожная маска. Творог – 100 г, щепотка буры, петрушка или укроп (измельчить на деревянной доске с добавлением щепотки соли), белок – 2 шт. (если для сухой кожи – добавить 1 желток), питательный крем – 2 ст. ложки, оливковое масло или касторка – 1 ст. ложка.

Можно добавить тертый на мелкой терке огурец, мед – 1 ст. ложку. Для сухой кожи добавить питательный крем или водный ланолин.

Подсушивающая болгарская маска. Магнезия – 50 г, тальк – 10 г, крахмал – 15 г, стерильная белая глина – 15 г, чистая камфора – 2, 5 г, раствор 2%-ной борной кислоты – 1, 5 мл, квасцы – 1, 5 г, сера очищенная – 2, 5 г.

Косметическое мыло на скорую руку. Мыльный порошок «Нега» – 2-3 ст. ложки, пергидроль – 1 ст. ложка, нашатырный спирт – 1 ст. ложка. Постепенно добавить 50-70 мл воды и энергично взбить. Затем добавить 1 ст. ложку касторки и 1 ст. ложку глицерина, соль или буру. Можно добавить белок.

Маска из паштета. Паштет – 2 ст. ложки, желтки – 2 шт., сок черной смородины – 50 мл, мед – 1, 5 ст. ложки, творог – 100 г, 0, 5 лимона с цедрой, земляничный крем – 3 г, оливковое масло – 40 г.

Маска бобовая «Жизель». Сваренные бобы – 1 стакан, цедра 3 апельсинов, лимон – 1 шт., яйца – 2 гит., мед – 1 ст. ложка, касторка – 1 ст. ложка, ланолин водный – 2 ст. ложки, глицерин – 1-2 ч. ложки, мука.

Травяная маска (тонизирующая, подтягивающая, успокаивающая). 1/2 огурца, 1/2 петрушки, 1/2 укропа, 50-60 г свежего творога, 2 ч. ложки сметаны, 0, 5 ч. ложки меда, 1 желток.

Травы: семя укропа, крапива, 2 ст. ложки шалфея, 2 ст. ложки сбора грудного, 2 ст. ложки липового цвета, 2 ст. ложки мяты, 2 ст. ложки ромашки, 1 ст. ложка аира, 1, 5 – 2 ст. ложки зверобоя, арники – запарить 1 л крутого кипятка, настаивать 1 час. Сок используется для компрессов, а кашку растереть со щепоткой соли в ступке. 1-2 ст. ложки этой кашицы смешать с вышеуказанной смесью и накладывать на лицо на 20-30 минут – при жирной коже, при сухой – добавляя 1 ст. ложку питательного крема.

Маска из белой акации. Свежую акацию перекрутить на мясорубке (а сухую запарить насыщенным раствором), 2 ст. ложки цветов акации, 100 г телятины, 1 желток, 1 ч. ложка жидкого спермацета, 4 дольки цветной капусты. Мясо перекрутить на мясорубке. Все остальное растереть в ступке. Листья салата – 10 шт., 1 ст. ложка питательного крема, 1 ст. ложка меда, 1 щепотка буры, 1 ч. ложка глицерина. Все вместе соединить. Если маска жидкая, добавить муки, чтобы маска могла удержаться на лице.

При жирной коже можно вместо муки – крахмал, детскую муку, ржаные, миндальные отруби.

Маска из алоэ. 1 ст. ложка огуречного сока, измельчить 1 пучок петрушки, растереть в ступке, добавить 0, 5 ч. ложки соли и 1/4 ч. ложки сахара, 1 лист свежей капусты, 1 лист алоэ, 1 яйцо, 1 ч. ложку меда, 2 ст. ложки сухого молока, 1, 5 ст. ложки муки, 1 ст. ложку майонеза, 1 щепотку горчицы, растертой с постным маслом. Для жирной кожи жир можно не добавлять.

Миндальная паста. Очищенный сладкий миндаль – 300 г, глицерин – 50 мл, спирт – 12, 5 мл, розовая вода – 325 мл.

Для консервирования добавляют салициловую о кислоту, разведенную на спирте. Пасту наносят на 20 минут на кожу лица. Смывают теплой водой.

Маска «Лесная». 100 г питательного крема, 2 желтка, 1 ст. ложка меда, 1 ч. ложка зелени леса (хлорофилл), 2 ампулы витамина Е.

Маска из бобов. 1 ст. ложка черной смородины (густой массы выжимок), 2 ст. ложки бобов (или картофельного пюре), 1/4 ч. ложки соды, 1 яйцо, 1 ст. ложка меда, 2 ст. ложки

касторки или мускульного масла, гречневая мука или ржаные отруби, 2 белка, 1 ст. ложка сиропа «витамин С».

Туалетное мыло «Миндальное», розовое.

Розовая вода – 200 мл, миндаль сладкий – 25 г, миндаль горький – 25 г, сахар – 25 г, спирт винный – 125 мл.

Миндаль сладкий и горький истолочь в ступке, подливая розовую воду, потом все остальное. Хорошо пользоваться после утреннего умывания, если нет привычки накладывать на лицо крем.

Миндальное туалетное молочко. Спермацет – 3 г, воск – 3 г, масло миндальное. – 3 г, миндаль горький – 50 г, миндаль сладкий – 6 г, мыло белое – 1 г, вода розовая – 200 мл.

Масло миндальное., горькое, эфиры в каплях – 10.

Туалетное розовое молочко. Кольдкрем – и 8 г, мыло медицинское – 2 г, бура – 4 г, глицерин – 20 мл, поташ. – 1, 5 г, бензойная настойка – 8 мл, розовая вода – 100 мл.

Туалетный глицерин «Мыло Юноны». Трагакант – 100 г, тальк – 50 г, розовая вода – 200 мл, глицерин – 500 мл, бензойная настойка – 15 мл, масло померанцевых цветов – 5г. Умывание жизненности. Розовая вода – 100 мл, молоко миндаля горького – 50 мл, отвар розмарина – 100 мл, настойка мирры – . 5 мл, настойка бензойная – 5 мл.

Туалетная сливочная эмульсия. Оливковое масло – 1000 г, гуммиарабик – 125 г, яичные желтки – 5 шт., мыло белое мягкое – 100 г, вода – 125 мл, мед – 75 г, масло бергамотовое – 30 г, масло лимонное – 30 г, масло гвоздичное – 15 г., масло тминное – 3 г, масло коричное – 1г.

Сначала смешать гуммиарабик, воду и желтки, затем взбить эту смесь с оливковым маслом и прибавить эфирные масла.

РОЗОВЫЙ бальзам. Розовая вода – 250 мл, «бензойная настойка – 15мл, меккский бальзам – 15 г, масло розовое – 3г.

Маска «Красота римлянок». Взвесь: мука «Тонка» – 100 г, крахмал рисовый – 100 г, мед – 50 г, вода розовая – 100 мл, желток яичный – 1 шт.

Маска «Красота султанши». Взвесь: миндаль горький – 125 г, фисташки – 125 г, сахарная пудра – 5 г, мука «Тонка» – 40 г, мед – 40 г, спирт винный – 60 мл, масло миндальное – 40 г, масло бергамотовое – 2г.

Кожа любого вида нуждается в увлажнении, даже жирная, но для сухой кожи увлажняющие средства совершенно необходимы. Чем суше кожа, тем обильнее ее нужно увлажнять. Это следует делать после очищения и тонизирования, а также перед нанесением макияжа. Тонкая пленка увлажняющего крема полезна для очень сухой кожи (под макияжем), так как дает влагу ее клеткам

Во время сна в коже происходит процесс замены отмерших клеток. Сон очень важен, поскольку в это время ничто не оказывает на кожу отрицательного воздействия. Каждый день перед сном следует наносить на лицо питательный крем в направлении снизу вверх, а на шею – сверху вниз от подбородка. Это расслабляет напряжение мышц и улучшает циркуляцию крови. Если кожа очень сухая, нанесите крем еще раз.

Во время климакса и после него, когда замедляется доставка гормонов и других необходимых организму веществ, гормональные кремы и лосьоны, кремы с высоким содержанием витаминов и концентрированных масел помогают сохранить моложавый вид.

Увлажняющий крем на миндальном масле.

2 ч. ложки пчелиного воска и 1 ч. ложку эмульгирующего воска положите в посуду и поместите ее на водяную баню. Когда расплавится воск, добавьте 5 ч. ложек миндального масла, в другой посуде на той же бане нагрейте воду так, чтобы обе чашки нагревались одновременно. В чашку с воском и маслом медленно добавляйте воду, постоянно помешивая. Снимите посуду с огня и продолжайте помешивать. Когда смесь остынет, добавьте несколько капель лавандового масла.

Травяной крем (из окопника). 1 ст. ложка ланолина, 2 ст. ложки белого воска (эмульгирующего), 6 ст. ложек пчелиного воска, 6 ст. ложек миндального масла, травяного лосьона или настоя.

Расплавьте воск и масло на водяной бане, остудите и держите в холодильнике. К 2 ч. ложкам этого крема (в расплавленном виде) добавьте 1 ч. ложку любого лосьона или настоя

трав по своему выбору.

Окопник – целебная трава, идеальное средство для чувствительной, воспаленной кожи или кожи с пятнами. Горсть окопника разомните, процедите и используйте для крема. Отжатые листья не выбрасывайте, добавьте 1 ч. ложку меда к 1 ст. ложке листьев и используйте в виде маски.

Крем из масла авокадо и миндального (вместо масла авокадо можно использовать персиковое). 3 ч. ложки пчелиного воска, 3 ч. ложки эмульгирующего воска, 0, 5 стакана миндального масла, 0, 5 стакана масла авокадо или персикового масла, 3 ст. ложки розовой воды.

Смешайте воски в эмалированной посуде на водяной бане, добавьте масло авокадо (персиковое) и миндальное. По капле добавляйте нагретую розовую воду, постоянно помешивая смесь. Снимите с огня, перемешивайте до охлаждения. Добавьте несколько капель духов.

Крем с подсолнечным маслом. 4 ч. ложки ланолина, 2 ч. ложки эмульгирующего воска, 2 ч. ложки пчелиного воска, 5 ст. ложек подсолнечного масла (вместо миндального), 5 ст. ложек воды, 2 ч. ложки глицерина, 0, 5 ч. ложки буры.

Расплавьте смесь воска, масла и ланолина на водяной бане. В другой посуде нагревайте воду, глицерин и буру. Проследите, чтобы бура полностью растворилась. Когда расплавленные масла и воски находятся в разогретом состоянии, медленно, по капле, добавляйте раствор из второй посуды и перемешивайте смесь деревянной ложкой, пока не образуется густой крем беловатого цвета. Он увлажняет и смягчает кожу.

Увлажняющий крем с жасминовым маслом.

2 ст. ложки эмульгирующего крема, 2 ст. ложки миндального или подсолнечного масла, 1 ч. ложка ланолина, 0, 5 ч. ложки буры, 1 ч. ложка лещины виргинской, 1, 5 ч. ложки глицерина, 8 ст. ложек воды и несколько капель жасминового масла. Расплавьте воск, масло и ланолин на водяной бане. Отдельно нагревайте смесь из воды, глицерина, буры. Полностью все растворите и добавьте лещину. К смеси масел добавьте воду, затем непрерывно помешивайте, пока смесь остынет. Добавьте несколько капель жасминового масла. Получившийся таким образом нежирный крем очень полезен для нормальной и жирной кожи.

ПИТАТЕЛЬНЫЕ КРЕМЫ-МАСКИ

В питательные кремы входят компоненты, питающие кожу, независимо от их типа – масляные они, или увлажняющие, жидкие и быстро впитывающиеся в кожу, или же густые, которыми нужно хорошо массировать кожу. Гормональные кремы и лосьоны, витаминные продукты и препараты на сыворотке, кремы и лосьоны от морщин, биологически активные препараты – все входят в группу питательных препаратов. Некоторые из них можно сделать в домашних условиях.

Крем с маслом какао. Нагрейте на водяной бане смесь из следующих составных частей, хорошо их перемешав: 2 ст. ложки масла какао, 2 ст. ложки эмульгирующего воска, 1 ст. ложка пчелиного воска, 4 ст. ложки масла кунжута (оливкового или подсолнечного), 1 ст. ложка миндального масла.

Когда вся смесь полностью расплавится, снимите с огня и перемешайте до охлаждения. При этом добавьте несколько капель духов. Крем делает кожу гладкой и нежирной. Если воска нет, возьмите 2 ст. ложки ланолина и 8 ст. ложек миндального масла (кунжутного или подсолнечного) и расплавьте на водяной бане. Этот крем очень полезен для сухой кожи, а также для ухода за кожей локтей, коленей, стоп ног и для шеи. Для жирной кожи добавьте 2 ст. ложки розовой воды (или обычной мягкой воды).

Крем из цветов бузины. Смешайте 3 ст. ложки миндального масла, 4 ст. ложки лепестков бузины и 1 ст. ложку ланолина в посуде на водяной бане, в течение часа кипятите смесь, процедите и медленно добавляйте теплую воду.

Крем из проросшей пшеницы. 1 ч. ложка пчелиного воска, 1 ч. ложка эмульгирующего воска, 5 ст. ложек ланолина, 5 ст. ложек кунжутного (подсолнечного) масла, 2 ст. ложки масла

из проросшей пшеницы, 5 ст. ложек воды, 1 ст. ложка лещины виргинской, или лесного ореха (отвар веток), 0, 5 ч. ложки буры и несколько капель духов.

Смешайте воски и масла на водяной бане. Нагревайте воду с бурой до полного ее растворения. Затем медленно вливайте воду с бурой в расплавленные масла и воски. Перемешивайте до загустения. Питательный крем готов. Ланолин и масло ростков пшеницы содержат витамин Е.

Медовый крем. Мед очень полезен для сухой, негладкой и чувствительной кожи. Для нездоровой кожи приготовьте крем следующим образом: перемешайте 3 ст. ложки ланолина, 0, 5 ст. ложки меда и 1 ч. ложку лецитина и поместите на водяную баню. Медленно влейте 4 ст. ложки теплой воды, непрерывно помешивая, пока смесь остынет.

Витаминный крем. 1 ст. ложка пчелиного воска, 1 ст. ложка эмульгирующего воска, 1 ст. ложка ланолина, 3 ст. ложки масла из проросшей пшеницы (или 2 капсулы витамина Е), 3 ст. ложки морковного масла (или 2 капсулы витамина А), 6 ст. ложек дистиллированной воды, 0, 5 ч. ложки буры, 2 капли настойки с бензойной смолы и несколько капель настоя из иу цветков апельсина.

Расплавьте воски и масла на водяной бане, 1 одновременно в отдельной посуде в теплой воде растворите буру. Быстро вылейте этот раствор в первую посуду, перемешивайте, пока она немного не остынет. Затем добавьте настойку бензойной смолы и продолжайте помешивать до получения густого крема. Добавьте содержимое капсул с витаминами.

Смешанный крем из различных масел.

2 ст. ложки пчелиного воска, 4 ст. ложки эмульгирующего воска, 3 ч. ложки ланолина, 4 ст. ложки миндального масла, 4 ст. ложки кунжутного масла (подсолнечного), 2 ст. ложки масла авокадо (персикового), 2 ст. ложки сафлорового масла (оливкового), 2 ст. ложки подсолнечного масла (касторового), 5 ст. ложек воды, 0, 5 ч. ложки буры, несколько капель масла амбры (лаванды).

Смешайте и расплавьте воски и масла на водяной бане. В отдельной посуде растворите в теплой воде буру. Добавьте этот раствор к расплавленным воскам и перемешайте до охлаждения крема. Крем не оставляет на

лице следов масла и придает коже атласный блеск.

Земляничный крем. Поместите в кастрюлю 250 г ягод и 100 г сахара, доведите до кипения. Охладите. Вскипятите еще раз. Охладите и поставьте в холодильник. Получается очень полезный лосьон для жирной кожи. Затем расплавьте по 2 ст. ложки ланолина и подсолнечного масла на водяной бане и добавьте земляничный сок. Снимите с огня и хорошо перемешайте.

Жирный питательный крем. Расплавьте на водяной бане следующие масла: 3 ст. ложки кокосового (косточкового), 2 ст. ложки оливкового, 1 ст. ложку миндального и добавьте 0, 5 ст. ложки пчелиного воска.

В отдельной посуде растворите в 3 ст. ложках горячей воды 1/2 ч. ложки буры. Затем медленно влейте этот раствор в смесь масел и размешивайте до полного охлаждения. Крем готов.

Питательный крем из цветков апельсина.

2 ч. ложки пчелиного воска, 2 ч. ложки эмульгирующего воска, 8 ч. ложек миндального масла, 4 ч. ложки ланолина, 4 ч. ложки кокосового масла (косточкового), 6 ч. ложек воды из апельсиновых цветков, несколько капель бензойной смолы и апельсинового масла.

Расплавьте воски и масла, добавьте нагретую воду из апельсиновых цветков и несколько капель настойки бензойной смолы и апельсинового масла, непрерывно помешивая. Крем не только питает кожу, но способствует разглаживанию

СУХАЯ КОЖА

Сухая кожа – тонкая, вялая, бледная, с недостаточным количеством кровеносных сосудов, с морщинками и складками, шелушится.

Даже у подростков могут на щеках, под глазами и в уголках рта появиться морщины. При сухой коже появляются ломающиеся линии капилляров, шелушение, сухие пятна, покраснения,

воспаляющиеся на холоде.

Сальные железы не выделяют достаточного количества жира, и кожа становится обезвоженной. За сухой кожей следует тщательно и правильно ухаживать. Если этого не делать, то появятся морщины. Для мытья следует применять только кипяченую или смягченную бурой воду. По возможности нужно обходиться без мыла; не употреблять туалетную воду, содержащую спирт.

Протирать лицо теплым подсолнечным маслом. Очищать кожу следует кремом, – после чего удалять остаток крема с помощью очень мягкого тонирующего средства, такого, как розовая вода или травяная настойка (отвар). Умывайте лицо водой и хорошо очищайте его. Если боитесь, что пересушите кожу, наложите достаточно большое количество увлажняющего крема. Попробуйте умываться молоком. Вместо мыла можно пользоваться миндальной или овсяной мукой (толокном).

Для этого типа кожи очень важны питание и защита. Вечером не выходите на улицу без увлажняющего крема. Если же кожа очень сухая, восстановите ее жирным питательным кремом, приблизительно через 20 минут снимите его избыток. Нужно знать, что кожа впитывает необходимое количество крема за 10 минут, а избыток жира только закупоривает поры.

УХОД ЗА СУХОЙ КОЖЕЙ

Сухая кожа отличается высокой чувствительностью к неблагоприятным воздействиям. Она лишена блеска, быстро теряет эластичность, морщины на сухой коже появляются рано.

При уходе за такой кожей главное – регулярное питание и увлажнение, защита ее от солнечных лучей. Очищают сухую кожу 2 раза в день.

Утром сухую кожу лица и шеи очищают жидким кремом, растительным маслом, туалетным молочком. Затем протирают лицо тонирующим настоем липового цвета, корня алтея, льняного семени. На влажную кожу наносят крем, через 15 – 20 минут избыток крема удаляют бумажной салфеткой.

Вечером лицо очищают косметическим молочком или кремом. После очищения кожи на нее наносят жирный питательный крем, содержащий витамины.

При сухой коже необходимо не менее двух раз в неделю делать питательные и увлажняющие маски.

СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА СУХОЙ КОЖЕЙ

Творожная маска. 100 г свежего жирного творога, 0,5 ч. ложки буры, 1 желток, 1 ч. ложка сметаны, 0,5 ч. ложки лимонного сока.

Миндальная маска (укутывание по типу парафина). 100 г миндального масла (можно вазелинового), 2 ст. ложки касторки, 5-10 капель бензальдегида.

Накладывать эту маску следует теплой, почти горячей, на 25 минут.

Сложить в 4 слоя марлю, смочить ее обильно этим жиром, немного – отжать, чтобы не текло, уложить на лицо (для дыхания сделать отверстия в области носа и рта), марлю закрыть вощеной бумагой или калькой, сверху теплым платком.

После такой маски кожа лица будет очень гиперемирована, усилится прилив крови, а также улучшится питание кожи лица. Маска может быть самостоятельной процедурой, а также с добавлением массажа лица, который делается после нее.

Дрожжевая маска. Дрожжи без мыльного порошка, с добавлением сливок или сметаны – на 15 минут. Если кожу стягивает – питательный крем.

Маска-фиксатор. Сгущенное, молоко – 1 ч. ложка, мед – 1 ч. ложка. Накладывать на 20 – 40 минут.

Питательная маска из льняного семени для сухой кожи, раздражающейся от холода, ветра. Льняное семя, 2 ст. ложки, варить в 2 чашках воды до разваривания. Накладывать на кожу

лица как можно более горячей на 20 минут.

Питательная маска при очень сухой и раздраженной коже. Мазь нафталиновая – 1 г, ланолин – 10 г, персиковое масло – 10 г, дистиллированная вода – 10 мл.

Травяной настой. По 5 г дубовой коры, череды, ромашки, липового цвета, шалфея, мяты – на 1 л воды.

Все это заварить в 1 л воды. Настоять 30 – 45 минут, процедить. Протирать кожу лица, можно после чистки лица разводить этим настоем трав сушащую маску.

Если нет гнойничков, хорошо также сушащие маски разводить после чистки лица календулой пополам с дистиллированной водой.

Дрожжевая маска. Дрожжи развести теплым молоком (1/2 пачки дрожжей + 1/2 ст. ложки молока), соединить с довольно теплым оливковым маслом. Если получится жидкая масса – добавьте дрожжей.

Апельсиновая маска. Апельсин с кожурой натереть на мелкой терке, мед – 1 ч. ложка, жидкость спермацет – 1 ч. ложка, питательный крем – 1 ст. ложка, крутые желтки – 1-2 шт. Отдельно растереть в маленькой ступке, добавив хорошую щепотку соли, потом все перетереть. Мука – сколько необходимо для получения консистенции сметаны. Отдушка (духи). И в конце добавляем облепиховое масло – 0, 5 ч. ложки.

Маска для сухой, вялой кожи. Тысячелистник, льняное семя, липовый цвет, ромашка, зверобой – 2 части; листья березы, розмарин (багульник), Melissa (мята), мать-и-мачеха – 1 часть.

Приготовление: истолочь каждую траву отдельно в ступке, потом смешать все травы, распределить 2 части трав и одну часть толокна (ржаной муки). Заварить до консистенции сметаны. Держать 15-20 минут.

Болтушка для сухой раздражительной кожи.

Холодная кипяченая вода – 100 мл, крахмал – 1 ч. ложка, двуокись титана – 1 ч. ложка, глицерин – 1 ч. ложка, масло оливковое – 1 ч. ложка.

Маска для сухой и нормальной кожи «Зеленая». Лецитинцеребро – 1 баночку, растереть в ступке, камфора – 1 ст. ложка, мед – 1 ст. ложка, глицерин – 1 ст. ложка, желтки – 2 шт., ланолин – 2 ст. ложки – растворить настоем трав, ментоловое масло – не – I сколько капель, вазелин – 2 ст. ложки, масло оливковое – 1 ст. ложка. Добавить несколько капель зелени.

Питательная маска для сухой чувствительной кожи. Желток – 1 шт., масло оливковое – 0, 5 ч. ложки, лимон – 1 ломтик, петрушка – пучок.

Желток, оливковое масло и лимон взбить в эмульсию. Пучок петрушки облить кипятком (в небольшом количестве) и 1 ст. ложку этого отвара соединить с эмульсией.

МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Желтковая маска для шелушащейся, увядающей кожи. К 1 яичному желтку прибавить 0, 5 ч. ложки меда темного цвета (например, гречишного), 3-4 капли растительного масла и 10 капель лимонного сока. Смесь взбить до образования пены, а затем добавить 1 ч. ложку овсяной муки или размолотых овсяных хлопьев. Маска не только очищает и питает кожу, но и регулирует водный баланс.

Питательная тонирующая маска. 1 яичный желток разотрите с 100 г сметаны, а затем добавьте в тщательно измельченную пудру лимонную корку и оставьте в закрытом сосуде. Через 15 минут к смеси добавьте 1 ч. ложку растительного масла и хорошо размешайте. Затем толстым слоем нанесите на кожу и оставьте до высыхания. Смойте маску водным раствором петрушки. Завершите процедуру холодным компрессом. Такую маску рекомендуют делать, если после рабочего дня вам нужно хорошо выглядеть, например, предстоит отправиться в театр, в гости.

Медовая питательная и увлажняющая маска. Она подойдет тем, у кого кожа лица сильно шелушится. Возьмите 100 г меда, 2 желтка, 100 г растительного масла. Хорошо разотрите и слегка подогрейте. Накладывайте маску в несколько приемов с интервалом 5-7 минут, а смывайте ватным тампоном, смоченным в отваре липы. Тонирующая маска с настоем

бузины. Смягчает и тонизирует любую кожу. Возьмите 0,5 чашки молока, 2 ст. ложки овсяных хлопьев и такое же количество настоя бузины. Хлопья проварите в молоке так, как варят кашу. Когда смесь станет мягкой, добавьте настой бузины. Полученную массу еще теплой нанесите на лицо и шею толстым слоем. Смойте ее теплой водой, а затем лицо ополосните прохладной.

Творожная маска. Питает, увлажняет, отбеливает кожу. Готовят ее из творога, оливкового масла, молока и морковного сока. Компоненты возьмите в равных соотношениях, хорошо разотрите и нанесите на лицо толстым слоем. Смойте маску теплой водой, а затем протрите лицо и шею кусочком льда.

Питательная огуречная маска. Для увядающей, усталой кожи. 1 ст. ложка огуречного сока, 1 ст. ложка густых сливок, 20 капель розовой воды. Все смешать и взбить до образования пены. Затем наложить маску толстым слоем. Снять маску теплым полотенцем и протереть лицо розовой водой.

Питательная увлажняющая маска из сока ягод. 1-2 чашки свежего или замороженного сока клубники или смородины, по 1 дес. ложке ланолина и измельченных до пудры овсяных хлопьев. Сначала растворите ланолин на водяной бане, затем добавьте хлопья. Взбивайте массу до образования однородной смеси, и, продолжая взбивать, постепенно добавляйте сок.

Картофельная маска. 1 сваренная и очищенная картофелина, 1 ст. ложка свежего молока и желток. Все тщательно перемешать. Полученное пюре разогреть на водяной бане и горячей смесью намазать лицо. Чтобы маска подольше сохраняла тепло, накройте лицо тканью.

Яично-масляная маска. 1 яичный желток, 0,5 ч. ложки камфорного или касторового масла. Взбить желток с маслом до получения однородной массы.

Ягодная маска. 1 ст. ложка мякоти клубники (персиков, абрикосов, малины или 1 небольшое яблоко), 1 ч. ложка сметаны, 1 ч. ложка крахмала.

Ягоды размять (яблоко натереть на терке), добавить сметану, тщательно перемешать, всыпать крахмал и еще раз перемешать. Желтково-яблочная маска. 1 яблоко, 1 яичный желток. Яблоко испечь, очистить от кожуры и размять вилкой. Взбить яичный желток и добавить к каше из яблок. Все тщательно перемешать. Маска из желтка и сливок смягчает и питает сухую кожу.

МАСКИ ДЛЯ ЗАГРУБЕВШЕЙ, УВЯДАЮЩЕЙ И ШЕЛУШАЩЕЙСЯ КОЖИ – СУХОЙ И НОРМАЛЬНОЙ

Желтково-медово-масляная маска. Хорошо смешайте желток с 1 ч. ложкой жидкого меда. С помощью мягкой щеточки или мягкого ватного тампона нанесите маску на лицо и шею послойно: после подсыхания первого слоя нанесите второй, а затем третий. Через 20-25 минут снимите маску с помощью тампона, смоченного в теплой воде. Используется 1-2 раза в неделю на протяжении 4-6 недель. Через 2-3 месяца курс повторяется. Медово-глицериновая маска. Смешайте по 1 ч. ложке глицерина и меда с 2 ложками воды. При постоянном помешивании к смеси прибавьте по частям 1 ч. ложку овсяной или пшеничной муки до получения однородной массы и нанесите ее на лицо и шею. Маску оставьте на 20-25 минут. Используется 1-2 раза в неделю в течение 4 – 6 недель. Курс повторить через 2-3 месяца. Желтково-масляная маска. К 1 хорошо взбитому желтку при постоянном помешивании прибавить по частям 1 ч. ложку теплого растительного масла и по 0,5 ч. ложки воды и лимонного сока. Смесью нанести на лицо в 2 – 3 слоя и оставить до высыхания. Маску снять с помощью ваты, смоченной теплой водой, после чего лицо следует ополоснуть прохладной водой. Длительность курса та же.

Горячая масляная маска. Разогрейте 30 г растительного масла и окуните в него тонкий слой ваты. Температуру масла испытайте предварительно на сгибе локтя. Наложите вату на лицо, накройте полиэтиленовой салфеткой и махровым полотенцем для сохранения тепла. Во избежание загрязнения одежды маслом под подбородок положите клеенку. Маска накладывается на 20 – 30 минут. Вяжущая белковая маска. Делается в случае, когда необходимо, чтобы усталое лицо быстро выглядело свежим. Не следует делать ее чаще 2 – 3 раз в месяц. Взбить 1 белок до получения пены и прибавить 1 ч. ложку лимонного сока и мелко нарезанную лимонную цедру. Затем прибавить 1-2 ч. ложки миндальных отрубей до получения

густой кашицы, которая наносится на лицо на 10 минут. При оставлении на более длительный срок маска резко затвердевает. Снимается после наложения холодного компресса до смягчения. После осторожного снятия маски лицо следует вымыть холодной водой.

Маска из овсяной муки. К 1 ст. ложке овсяной муки прибавить на кончике ножа буру и смесь размешать со свежим молоком до получения кашицы. Если кожа очень сухая, перед нанесением маски смажьте лицо питательным кремом (жирным). От тепла кожи маска затвердеет и поэтому через 10-15 минут ее следует снять с помощью холодной воды.

Белково-медово-овсяная маска. К 1-2 ч. ложкам овсяной муки прибавить 1 ч. ложку теплого меда, а затем и 0,5 взбитого до пены белка. Этой смесью смажьте лицо и шею. Через 20 минут снимите Маску ватным тампоном, смоченным водой. Помидорная маска. К соку 1 пассерованного помидора прибавить 0,5 желтка и овсяной муки до получения однородной массы. Маска наносится на лицо на 20 минут, после чего его следует вымыть теплой водой, а затем холодной. Морковная маска. Приготовьте смесь из 1 ч. ложки овсяной муки, 0,5 желтка и 1 натертой моркови, кашицеобразного состояния, хорошо размешайте и нанесите на лицо на 20 минут, после чего вымойте его сначала теплой, а затем холодной водой. Если прибавить 20 капель лимонного сока, отбеливающее действие маски усилится. Хороший эффект получается при комбинированном использовании этих масок с масками из творога, белково-лимонной и медово-лимонной, и дрожжевой масками.

Косметической маской из охлажденной заварки чая можно также воспользоваться и при увядающей, сухой коже. В этом случае до нанесения маски и после ее удаления следует смягчить влажную кожу кремом.

МАСКИ ПИТАТЕЛЬНЫЕ И ТОНИЗИРУЮЩИЕ ДЛЯ СУХОЙ, НЕЖНОЙ И УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Желтковая маска. 1 желток и 1ч. ложку овсяной муки размешать до получения кашицы, нанести на лицо с помощью мягкой щетки. Через 15 минут подсохнувшую маску следует удалить с помощью теплой воды и вымыть лицо холодной водой.

Майонез для кожи. Разбить 0,5 яичного желтка и постепенно прибавить 15 г оливкового масла. Полученную смесь нанести на лицо и шею, слегка массируя. Через 15-20 минут маску снять с помощью ватного тампона, смоченного теплой водой.

Дрожжевая маска. Разотрите 10 г дрожжей и постепенно прибавьте до получения консистенции сметаны молоко (при нормальной коже), оливковое масло (при сухой коже). Смесь нанести послойно на лицо. Через 20 минут снимите маску с помощью теплой воды. Рекомендуется две маски в неделю: всего 20 масок.

При очень сухой и морщинистой коже один раз в неделю лицо следует хорошо очистить и сделать 3-4 горячих компресса. На хорошо разогретое лицо нанесите толстый слой ланолинового крема и оставьте действовать в течение получаса. Остатки от крема удалите и ополосните лицо холодной водой.

Лосьон «Миндальный» для сухой кожи.

Очищенный миндаль – 60 г, вода – 400 мл, спирт – 100 мл, глицерин – 50 мл, сливки – 100 мл, желток – 2 шт.

Лосьон для сухой пористой кожи. Глицерин – 1ч. ложка, желтки – 2 шт., сок лимона – 1шт., нашатырный спирт – 7 капель, водка – 0,5 стакана, сливки – 1 стакан, соль – 1ч. ложка. Сок растереть с желтками, прибавить сливки, потом лимон, воду, глицерин и нашатырный спирт.

Миндальная смывка для сухой кожи. Очищенный миндаль – 100 г, сода – 1ч. ложка, вода – 0,5 стакана.

Миндаль залить крутым кипятком, тепло укутать, что облегчает набухание и очистку. Воду процедить через марлю, а сами зерна хорошенько растереть пестиком в ступке, после чего медленно, небольшими каплями, добавлять воду и в последнюю очередь соду (можно и без нее).

Сладкий миндаль – для сухой кожи, горький миндаль – для жирной.

ЖИРНАЯ КОЖА

Жирная кожа – лоснящаяся, грубая, землистого цвета. Выделяющееся в избытке кожное сало, соединяясь с отторгнутыми чешуйками кожи и пылью, образует пробки в отверстиях сальных желез («черные точки»), на коже легко появляются угри, которые могут воспалиться. Иногда по виду она напоминает апельсиновую кожуру.

Жирную кожу нужно чаще очищать, чем кожу других видов. Лицо при жирной коже следует умывать 3 раза в день водой с мылом. Вечером очищающим кремом удалить остатки макияжа.

Пользуйтесь мягкими тонирующими лосьонами, которые усиливают кровообращение и улучшают структуру кожи. Увлажнять жирную кожу не обязательно, но нежирным увлажняющим кремом днем пользоваться можно.

УХОД ЗА ЖИРНОЙ КОЖЕЙ

Самое главное для жирной кожи – ее регулярное очищение, применение средств, нормализующих деятельность сальных желез, а также повышающих сопротивление кожи к инфекции. Жирную кожу очищают 2 раза в день.

Мыло не должно быть слишком едким, а вода слишком жесткой. После мытья необходимо ополоснуть лицо холодной водой, в которую добавлен уксус или лимонный сок. На жирную кожу хорошо действует паровая ванна, компрессы.

Для умывания утром и вечером применяйте кисломолочные продукты или овсяные хлопья. После умывания протирайте кожу лосьоном, заваркой чая, водным настоем календулы, шалфея, коры дуба, мать-и-мачехи.

Жирной коже необходимы увлажняющие и питательные кремы. Два раза в неделю рекомендуется делать отбеливающие и очищающие маски.

При жирной, пористой коже лица, склонной к раздражению, полезно умываться по утрам охлажденным настоем чая.

При расширенных порах рекомендуется применять кремы и воду с добавлением лимонного сока или огуречного, маски из белка с добавлением этих же соков; вместо воды лучше умываться некипяченым молоком.

СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА ЖИРНОЙ КОЖЕЙ

Пористая Пores расширяются при чрезмерном выделении кожное сало, оно свободно выделяется через поры, образуя пробочки, называемые угрями.

Происходит это, главным образом, на лице, где много сальных желез. Если поры расширены – полезно по вечерам умываться холодной водой с мылом, лучше всего умываться детским мылом или специальным борно-тимоловым.

Во время умывания кожу нежно растирают губкой или мягкой щеточкой. Если поры закупорены кожным салом и грязью, необходимо мыть лицо горячей водой, затем холодной. После вечернего умывания пористую кожу протирают вяжущим раствором.

Лосьоны для пористой кожи:

1 ч. ложку квасцов распустить в 0,5 стакана кипятка, или 2-3 ст. ложки календулы на 1 стакан кипятка. Протирать кожу по мере надобности.

Взбитый белок, 1 стакан одеколора, сок из половины лимона или апельсина, щепотка жженых квасцов.

По утрам пористую кожу обязательно обмывать холодной водой без мыла.

Можно смазать кожу кремом «Северный» и припудрить.

Для стягивания пор:

Свежие сливки – 0,5 л, сок 2 лимонов, желток – 2 шт., белок – 2 шт., водка – 0,5 стакана, бура – 1 ч. ложка, нашатырный спирт – 1 ч. ложка, перекись водорода – 1 ч. ложка, квасцы – 1 ч. ложка, перувиамский бальзам – 0,5 ч. ложки (или настойка бензоя).

При очень сухой коже можно прибавить прованского или камфорного масла 1 ч. ложку. Спирт – 50 мл, камфора – 8 г, квасцы – 3 г, бура – 3 г, бензойная настойка – 10 капель. Желток 1 шт., сливки или сметана 0,5 стакана, сок 1 лимона или 1 огурца.

Сливки – 0,5 А, яйцо – 2 шт., 1 белок – взбить до пены, касторка – 1 ч. ложка (касторка соединяется с желтком по типу майонеза, то есть касторку добавляют понемногу), лимон – 2 шт., бура – 1,5 ч. ложки, борная кислота – 1,5 ч. ложки, перекись водорода – 1 ч. ложка, хинин – 10 г.

Настойка для стягивания пор. Косточки слив (абрикосов, вишен) почистить, залить водкой на 2 – 3 недели. Пропустить через фильтр, протирать кожу. Кипяченое молоко – 100 мл, лимонный сок – 50 мл, квасцы – 1 г, мед – 1 ст. ложка, спирт – 2 мл, белок – 1 шт., вода – 1 стакан.

Маски для стягивания пор:

1 взбитый белок, немного лимонного сока, немного ржаной муки. На 20-30 минут. Глина зеленая (КИЛ) – 2-3 ст. ложки (кусочек), настой шалфея – 2-3 ст. ложки (настоять на спирту), настойка бензоя – 10 капель, бальзам Шестаковского – 10 капель, лимонный сок – 10 капель, календула – 50 г, грамицидин – 2 ампулы на 0,5 стакана воды. Маска для пористой кожи. 1 ст. ложка перекиси водорода (5-3%-ной), 15 капель нашатырного спирта.

Эта маска хороша как при нормальной коже, так и при жирной пористой коже. На участки лица с открытыми широкими порами (нос, подбородок, лоб) после этой маски можно положить на пористые места подсушивающую маску на растворе трав, календулу пополам с дистиллированной водой или на 3%-ной перекиси водорода или 2%-ном растворе борной кислоты (такая маска называется «анфасной»).

Радиоактивная маска (сушащая, для стягивания пор). 2 коробки зубного порошка (можно подкрасить эозином), 3 г крахмала, 3 г квасцов, 3 г буры, 3 г стрептоцида.

Разводка для сушащей маски: 8 мл глицерина, 20 мл спирта, 68 мл воды, 1 г алюминиевых квасцов.

Вместо разводки можно использовать перекись водорода 3-5-10%-ную, или календулу пополам с дистиллированной водой, или (если нет пустул) раствор трав: зверобой, подорожник, крапива, ромашка, мята, липовый цвет – всех компонентов по щепотке на 2 стакана кипятка. Настаивать 30-40 минут, процедить через марлю и добавить квантум сатис, чтобы получилась кашицеобразная масса в смеси с радиоактивной маской.

3 взбитых белка, 1 ч. ложка квасцов. Отбеливает, стягивает поры.

Свежее молоко – 0,5 стакана, квасцы 1 ч. ложка. Соединить первое со вторым и на разовую дозу добавить карлсбадскую соль – 0,5 ч. ложки. На 15 минут. Смыть холодной водой. Отбеливает, стягивает поры.

Как очистить кожу от черных точек?

В домашних условиях чистить черные угри можно следующим образом: Махровую тряпочку смочить 3%-ной перекисью водорода, добавить мыла «Флорена» и втирать круговыми движениями. Смыть водой с лимонным соком или белым хлебом, также с перекисью водорода, для жирной кожи. Для сухой кожи хлеб развести на молоке. Для жирной кожи – добавить еще белок, дрожжи.

Умываться специальным мылом: 1/3 куса туалетного мыла натереть на терке, залить 0,5 стакана кипятка. Взбить пену, влить 1 ст. ложку камфорного спирта и 0,5 ст. ложки касторового масла и глицерина. Вновь взбить. Намазать лицо на 3-5 минут. Смыть холодной водой. 1-2 раза в неделю мазать лицо каким-нибудь жирным кремом или протирать маслом, спустя 15 минут небольшой влажный тампон обмокнуть в мелко источенную соль или буру и круговыми движениями растереть кожу 2-3 минуты. Затем обмыть теплой водой лицо, высушить. После этого протереть раствором столового уксуса (1 часть) и воды (3 части) или раствором лимонного сока (1 часть, глицерина 1 часть, воды 3 части). При сухой коже хорошо протирать лицо солью с прованским маслом 10-20 минут, а потом насухо вытереть.

Бура – 1 ч. ложка, борная кислота – 1 ч. ложка, сода питьевая – 1 ч. ложка, 1 стакан

кипяченой воды.

Соду класть в последнюю очередь и понемногу; добавить / стакан водки, а в летнее время, для освежения кожи – 1-2 кристаллика ментола. Коньяк «3 звездочки» – 100мл, танин – 1 г, дистиллированная вода – 50 мл, гормоны – 25 г (пантокрин).

Кипяток – 1 стакан, борная кислота – 1ч. ложка, бура – 1ч. ложка, квасцы – 1ч. ложка, соль – 1 щепотка.

Взять 1 белок, взбить и вливать постепенно 3/4 стакана одеколона, 1 ч. ложку камфорного спирта, 1 ч. ложку бензойной настойки. Миндальное молоко. Миндаль – 50 г, вода – 100 мл, глицерин – 1ч. ложка, квасцы – 1 г, бура – 2-3 г, бензойная настойка – 5 капель.

Маски для жирной кожи:

Чистотел (сок) – 1 часть, глицерин – 1 часть, дистиллированная вода – 8 частей, перекись водорода 5-10%-ная – 2-5 капель. Маска «Толокнянка». Толокно – 2 ст. ложки, дрожжи – 1/4 пачки, перекись водорода – 0, 5 ч. ложки, кислое или сырое молоко – 0, 5 – 1 ст. ложки, сахар и соль – по щепотке.

Перекись водорода вливается в последнюю очередь перед самым накладыванием на кожу лица. Дрожжи, перекись водорода – на 15 минут. Лицо смазать вначале лимонным соком. Заварить крутым кипятком черный хлеб и втирать в кожу на 10-15 минут.

Маска из трав. Подорожник – 2ч. ложки, крапива – 1ч. ложка, полевой хвощ – 1ч. ложка, мята – 1ч. ложка, льняное семя – 1ч. ложка, тысячелистник – 1ч. ложка, зверобой – 2ч. ложки, шалфей – 1ч. ложка, ромашка – 1ч. ложка.

Травы растирают. 2 части трав и 1 часть крахмала. Заварить кипятком. Нанести на лицо на 15 минут.

Маска отбеливающая и подсушивающая. Яичный порошок – 1 ст. ложка, гриб кислый чайный – 30 мл, квасцы – 2 г, дрожжи – 0, 5 пачки, глицерин – 0, 5мл, пергидроль – 10 капель, экстракт шалфея – 1ч. ложка.

Если положить на отбеливающий крем, кожа лучше отбеливается.

Казеиновая маска подтягивающая. Творог – 200 г, посыпать 1 г салициловой кислоты, перетереть. Кипяток – 0, 5 стакана, бура – 1 ч. ложка – влить в творог в холодном виде. Добавить нашатырный спирт – 10 капель, сок одного лимона, спирт – 50 мл. Накладывать на лицо на 30 минут.

Жидкость бурова или раствор квасцов – 10 мл, камфорный спирт – 25 мл, настой календулы – 25 мл, настой ромашки – 150 мл, осадочная сера – 5г.

Глина – 1ч. ложка, дрожжи – 1ч. ложка, мыло – 0, 5 куса, лимон – 10 капель или горчица на кончике ножа. В конце – перекись водорода 3%-ная.

Маска ацидофилиновая. Ацидофильное молоко – 100 мл, лимон – половинка, пергидроль – несколько капель.

Маска из пивных дрожжей. Ланолин – 2 ст. ложки, масло оливковое – 2 ст. ложки, глицерин – 2 ст. ложки, витамины Е, С, А, D – по 5 капель каждого, настойка бензоа – 20 капель, элеутерококк – 1ч. ложка, пивные дрожжи – 4 ст. ложки, фолликулин – 1 ампула. Прополисная маска. Оливковое масло – 100 г, настойка прополиса – 20 мл, воск – 15 г, желтки – 2 шт.

Прополис и воск заливают оливковым маслом, ставят на паровую баню до растворения, выливают в ступку, створаживают по типу питательного крема. В холодный крем добавляют желтки. Маска из настойки перца и белка. Взбить 1 белок, добавить 1 ч. ложку талька, лимонный сок – 10 капель, настойку перца – 3 капли. Маска из овощного сока со сливками. Сок может быть томатный или огуречный: 1 ч. ложку любого из этих соков смешать с 1ч. ложкой сливок.

Смазывать кожу этой смесью несколько раз подряд, давая коже между смазыванием немного высохнуть (5-6 раз смазать), через 15-20 минут смыть слегка тепловатой водой с примесью 0, 5 ч. ложки пищевой соды или 0, 5 ч. ложки буры на 1 стакан воды.

Маска «Клеопатра». Кремневая земля (или белая глина) – 2-3 ч. ложки, сырое молоко – 2 ст. ложки (можно грудное), мед – 1ч. ложка.

Накладывается на 30 минут. Вокруг глаз – питательный крем. Смыть теплой водой, потом холодной. Эта маска очищает, разглаживает жирную кожу и придает ей матовость.

Маска римская. Мука зеленого горошка – 2 ст. ложки, маслянка – 2 ст. ложки. Находится на лице эта смесь до высыхания, смыть теплой, затем холодной водой. Маска мин дально-желтковая. Мед – 1 ст. ложка, миндальная мука – 1 ст. ложка, хорошо растертый желток.

Намазать лицо и шею на 20 минут. Маска творожная. 100 г кислого свежего нежирного творога, 0,5 ч. ложки буры, 1/4 стакана кипятка, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 взбитый белок.

Дрожжевая маска. Свежие дрожжи разбавьте небольшим количеством кислого или свежего молока до состояния сметаны, добавьте 5 – 10 капель 3-5%-ной перекиси водорода, которую влить перед самым накладыванием маски на лицо. Маску держать 15 минут. Маска из хрена. 0,5 ст. ложки тертого хрена, 0,5 ст. ложки горячего молока.

Натереть хрен на крупной терке и залить его кипящим молоком. Маска должна быть довольно густой. Наложить ее на 20-30 минут, утеплить. Для нужной консистенции, особенно для жирной кожи, добавляем белой глины, или каолина и 0,5 ч. ложки тертого фиалкового корня. Маска из трав. 2 ст. ложки ромашки, 2 ст. ложки липового цвета, 2 ст. ложки лаванды, 1 ст. ложка шалфея.

Все это стереть в фарфоровой ступке в порошок, потом залить кипятком, чтобы получилась густая кашица. Накрыть крышкой, чтобы травы распарились на 1-3 минуты, после чего теплую маску наложить на лицо и шею, оберегая веки.

Маску накрыть лигнином, полиэтиленовой пленкой или пергаментной бумагой с отверстием для рта и носа. Хорошо при открытой маске (без согревающего компресса) на веки наложить ватку, смоченную в отваре шалфея, арники, или обыкновенного крепкого чая. Через 20 минут снять лигнин, а остатки маски удалить шпателем с лица, сполоснуть лицо вначале теплой водой, потом обязательно холодной. Маска при прыщах. 75 г магнезии, 250 г каолина, 4 г камфоры, 4 г серы, 25 г рисового крахмала, 2 г борной кислоты, 2 г жженных квасцов. Маска с бурой. 1/4 ч. ложки буры, 2 ч. ложки зубного порошка, 1/4 тертого огурца с кожурой, перекись водорода 3-5%-ная – на глаз, до нужной консистенции.

Огуречная маска. 2 ст. ложки огуречного сока, 1 белок, 1 ст. ложка зубного порошка.

При накладывании маски добавлять несколько капель перекиси водорода.

Лимонная маска. Белок – 1 шт., сахар – щепотка, перекись водорода – 15 капель, сок лимона – 1/4 ч. ложки.

Применять 1-2 раза в неделю. Чаше не следует, так как кожа привыкает к маске. Зубной порошок – 1 ст. ложка, порошок «Нега» – 1 ст. ложка, питьевая сода – 1 ст. ложка, сок черной смородины – 2 ст. ложки.

Эту массу соединить с 5%-ной перекисью водорода, наносить на лицо на 15 – 20 минут. Смыть. Отбеливает, особенно хороша при чистке лица, перед паровой ванной, хорошо разрыхляет кожу, помогает очищению, витаминизирует кожу.

Апельсиновая маска. Сок 1 апельсина, глицерин – 1,5 ч. ложки, мука – 2 ст. ложки, мед – 1 ст. ложка, белок – 1 шт., сухое молоко – 2 ч. ложки.

Маска подсушивающая из лечебных трав. Действие этой маски суммарно складывается из основных лечебных свойств трав, входящих в нее. Для приготовления этой маски берется ромашка, липовый цвет, зверобой.

Ромашка тонизирует и дезинфицирует кожу, оказывает вяжущее действие.

Липовый цвет дает приятный аромат и успокаивает раздражение, смягчает кожу и оказывает вяжущее действие.

Зверобой обезжиривает, тонизирует кожу, оказывает вяжущее и противовоспалительное действие.

Показания: Жирная, увядающая кожа. Жирная, но склонная к шелушению кожа.

Основой является подсушивающая маска. Белая глина – 65 г, тальк – 16 г, квасцы – 3 г, крахмал – 16 г. Растворить настоем трав. Для приготовления настоя 1 ч. ложку травы заваривают 1 стаканом кипятка. Настой надо остудить, профильтровать и развести основу до кашицеобразного состояния.

Также можно и без подсушивания применять в виде примочки. Снимать маску сухим тампоном.

50г белой глины размешать с половиной следующей смеси: 5 мл глицерина, 5 мл спирта,

30 мл воды. Маску смыть холодной водой через 20 минут. Подсушивает.

30 г белой глины, 15 г талька, 1 г квасцов (в порошке), вода – до консистенции кашицы, которую нанести на лицо. Через 20-30 минут смыть маску прохладной водой.

Заменяя воду следующим лосьоном для жирной кожи: глицерин – 10 мл, спирт – 20 мл, вода 70мл, квасцы (в порошке) – 1г. Подсушивает.

Белковая маска. Стягивает поры, разглаживает морщины, отбеливает кожу. 1 белок взбейте до образования пены, и, продолжая взбивать, добавляйте небольшими порциями / ч. ложку лимонного сока. Полученную пену нанесите на лицо кисточкой и, когда маска начнет подсыхать, нанесите следующий слой. Смойте маску сначала теплой, а затем холодной водой. Белковая маска для увядающей пористой кожи. Возьмите 1 яичный белок, 1 ч. ложку лимонного сока, растертую в пудру цедру 1 лимона, 2 ч. ложки молотых на кофемолке овсяных хлопьев. Сначала взбейте белок, затем постепенно добавляйте лимонный сок, цедру и, наконец, хлопья. Снимите маску теплым компрессом. Затем ополосните холодной водой.

Тонизирующая медовая маска. Возьмите 1 белок, 1ч. ложку меда, такое же количество молока и лимонного сока. К взбитой белковой массе добавьте остальные компоненты. Чтобы маска не была жидкой, к смеси можно добавить измельченные овсяные хлопья. Снимите маску теплым компрессом. В воду для ополаскивания лица добавьте немного настоя ромашки. Медово-яичная маска. Питает, увлажняет, очищает кожу. Готовят ее из 2 яичных белков, 30 г меда, 0, 5 ч. ложки миндального или персикового масла и 2 ст. ложек измельченных овсяных хлопьев. Невзбитые белки смешайте с медом и с маслом до получения однородной массы, а затем добавьте овсяные хлопья. Маску снимите сначала теплым, а затем прохладным компрессом. Маска из отвара лекарственных трав. Очищает кожу, сужает поры, улучшает кровообращение. Маска, приготовленная из отвара ромашки, липового цвета, цветов бузины, взятых в равных соотношениях, меда и овсяной муки. Для ее приготовления возьмите 1 ст. ложку смеси трав, залейте стаканом кипятка, проварите 10 минут, процедите. К теплomu отвару добавьте 0, 5 ч. ложки меда и овсяную муку до получения кашицы. Маску нанесите толстым слоем. Смойте ее сначала теплой, затем ополосните лицо прохладной водой.

Творожно-медовая увлажняющая маска. Тонизирует кожу, сужает поры. 2 ст. ложки творога, 0, 5 ч. ложки жидкого меда и яйцо. Творог разотрите с медом, добавьте яйцо и взбейте. Маску смойте теплой, а затем холодной водой. Маска из белой глины и талька. К смеси из белой глины и талька в равных частях (по 5 – 10 г) прибавить 1-2 ст. ложки пресного молока. Полученную кашицу нанесите на лицо на 20 минут. Подсушивающее действие маски усиливается, если вместо молока использовать раствор, состоящий из 5 мл глицерина, 15 мл спирта, 40 мл воды.

Маска из белой глины, талька и окиси цинка. Смешайте 10 г белой глины с 5 г талька и 3 г окиси цинка (цинковайс). Смесь размешайте с водой (или вышеуказанным раствором) до получения густоты сметаны. Маска наносится на лицо на 10-15 минут и снимается с помощью ватки, смоченной в прохладной воде. Маска из ржаного хлебного теста. Накладывается на 20 минут на лицо, после чего смывается теплой водой. Она обладает питательным и омолаживающим действиями, содержит витамин В.

Голливудская маска. 2 ст. ложки овсяной или кукурузной муки смешать с белком одного яйца до образования пены. Затем эту маску наложить на лицо и спустя 15-20 минут смыть молоком или водой. Маска тонизирует кожу лица, отбеливает ее и очищает.

Желтковая маска. 1 желток разбавляется соком половины лимона (или в консервированном соке) и добавляется 1 ч. ложка растительного масла. Образовавшейся смесью смазать лицо, спустя 20 минут смыть ватным тампоном, смоченным в теплом молоке. Маска обладает питательным, омолаживающим действием, благодаря содержанию лецитина, холестерина и витаминов А, В2 и РР.

Творожная маска. 3 ч. ложки творога смешиваются с ложкой сметаны или меда, накладываются на лицо, особенно в области губ и глаз. Спустя 20 минут смыть ваткой, смоченной в молоке. Маска питает и освежает кожу лица.

Огуречная маска. Из огуречной кожицы или ломтиков огурца. Смывается ваткой, смоченной в молоке. Маска обладает отбеливающим действием.

Маска из квашеной капусты. 100 г капусты равномерно наложить на лицо, спустя 20

минут смыть холодной водой. Маска сужает поры, питает витаминами E, C.

Морковная маска. 1 ч. ложка овсяной муки, 1/2 желтка, 1 натертая морковь, 20 капель лимонного сока. Все смешать, наложить на лицо на 20 минут, смыть теплой, затем холодной водой. Дрожжевая маска. 10 г дрожжей, теплое молоко. Смешать, наложить на лицо на 20 минут, смыть теплой водой. Делать маску 2 раза в неделю.

Маска из миндальных отрубей. Рекомендуются при жирной коже с широкими порами. Применять не более 1 раза в неделю. 1 ч. ложка меда, 1 ч. ложка миндальной муки, желток. Хорошенько все растереть. Нанести на лицо и шею. Подержать 20 минут. Умыться.

Лосьоны для жирной кожи:

Резорцин – 10 г, водка – 90 мл, салициловая кислота – 1 г.

Спирт – 300 мл, настойка подорожника – 30 мл, настойка календулы – 20мл, глицерин – 20мл, триэтаноламин – Юг, вода – 1л. Эфир – 40 г, салициловая кислота – 1 г, спирт – 30 мл, вода – 30 мл. Все соединить и протирать кожу.

Коньяк – 100 мл, одеколон – 100 мл, глицерин – 25 мл, салициловая кислота – 3 г, туалетный уксус – 50мл.

Спирт – 300 мл, настойка подорожника – 30 мл, календула – 20 мл, глицерин – 20 мл, триэтаноламин – Юг, вода – 100мл. Мыльный спирт – 100 мл, жидкое мыло, камфорный спирт – 50мл, туалетный уксус – 50 мл, бура – 10 г.

Одеколон – 90 мл, жир – 10 г, резорцин – 1 г, салициловая кислота – Гг. Сера – 20 г, двууглекислый калий – 20 г, глицерин – 20 мл, одеколон – 20 мл. Сок 10 лимонов, тройной одеколон – 100 мл, бензойная настойка – 25 мл, жженые квасцы – 10 г, хина – 5г. Дубовая кора – 50 г, водка – 0, 5 л. Айва (сок) – 0, 5 бутылки, спирт – 0, 5 бутылки.

Ромашка – 15 г, вода – 20 мл, сок 1 лимона, уксус – 30 мл, камфорный спирт – 30 мл, водка (40°) – 50 мл.

Присыпка при обильном выделении жира из кожи. Окись цинка – 2 г, белая глина – 6 г, магнезия жженая – 3 г, крахмал – 10 г.

Камфорное желе. Глицерин – 4 мл, спирт (96°) – 64 мл, каустическая сода в кристаллах – 0, 8 г, стеариновая кислота – 8 г, камфора – 16 г, ментол – 16 г, зеленка – несколько капель.

Стягивающий лосьон. Настойка бензоя – 2, 5 мл, ментол – 0, 5 г, квасцы – 1 г, окись цинка 2, 5 г, спирт – 15 мл, вода – 80 мл.

Подтягивающая маска. Белок 0, 5 – взбить, Лимонный сок – немного, очищенная сода – 0, 5 ч. ложки. Взбить все в пену, добавить 1 желток и витамины.

Обтирание из розовой воды. Розовая вода – 200 мл, резорцин – 3г, бура – 3 г, салициловая кислота – 8 г, глицерин – 20 мл, спирт – 50мл.

Резорцин и салициловую кислоту распустить в спирте, буру – в розовой воде. Все соединить. В конце добавить глицерин.

Бензойное молоко. Ладан (росный) – 20 г, спирт – 100мл, глицерин – 10мл.

Ладан предварительно размять. Настаивать 10 суток. Потом взять 1 ст. ложку бензойной настойки, 1 ст. ложку воды и добавить витамины.

Лосьон отбеливающий. Сметана – 200 г, желтки – 3 шт., пергидроль – 0, 5 ч. ложки, одеколон – 50 мл, камфорный спирт – 50 мл, лимонный сок – 1 ст. ложка.

Маска-фиксатор. Сырое молоко – 1ч. ложка, мед – 1ч. ложка. Накладывать на 20 – 40 минут.

Смывка для жирной кожи. Огуречная паста (можно покупную или своего приготовления) – 200 г, сок из 2 лимонов, водка – 100 мл, сметана – 1 стакан, желтки – 2 шт. При применении обязательно развести 1:1.

Маска (после чистки). Зубной порошок – 1 ст. ложка, мыльный порошок. «Нега» – 1 ст. ложка, сода – 1 ст. ложка. Все смешать и добавить к 1 ч. ложке маски перекись водорода, календулу с водой.

Лосьон для уничтожения жира на лице.

Яичный белок – 30 г, лимонный сок – 60 мл, сулема – 1 г, дистиллированная вода – 600 мл. Все вместе смешать. Протирать лицо смоченной ваткой. Дать высохнуть. Белит, стягивает поры. Придает приятный тон коже.

Борно-камфорное протиранье. Камфорный спирт – 32, 5 мл, 3%-ный борный спирт – 32, 5

мл, дистиллированная вода – 35 мл, укропное масло (отдушка).

КОМБИНИРОВАННАЯ КОЖА

Ухаживать за такой кожей следует, как за двумя различными типами кожи. Сухая кожа обычно на щеках, жирная – в центральной части лица: лоб, нос, подбородок. Участки с жирной кожей следует очищать вяжущими и тонизирующими лосьонами, а щеки требуют такого же ухода, как сухая кожа.

УХОД ЗА КОМБИНИРОВАННОЙ КОЖЕЙ

Комбинированная кожа – смешанный тип – встречается наиболее часто. У женщин молодого, среднего возраста в местах усиленного салоотделения (лоб, нос, подбородок) кожа обычно жирная. На висках, щеках, шее и особенно вокруг глаз – сухая. Смешанный тип кожи требует разных способов ухода за разными частями.

Такая кожа плохо переносит воду и мыло. Поэтому рекомендуем по утрам очищать лицо и шею отварами трав: календулы, мяты, шалфея, а вечером использовать очищающие кремы, настой ромашки, чай с молоком. Сначала кожу протрите 2-3 раза ватным тампоном, смоченным в цельном молоке, а затем обильно смочите лицо разбавленным пополам с чаем молоком. После умывания лицо подсушите салфеткой, нос и подбородок протрите лосьоном и нанесите универсальный питательный крем. Можно и так – на жирные участки нанесите крем и маску для жирной кожи, а на сухие участки – крем и маску для сухой кожи. Кремы наносите каждый раз после умывания, а маски делайте раз в неделю.

УВЯДАЮЩАЯ КОЖА

Если женщина не ухаживает за кожей лица, то она выглядит старше своего возраста. В наше время, когда знания по практической косметике расширяются, не следует пренебрегать рекомендациями специалистов-косметологов.

Ничто так не привлекает внимания к женщине, как красивое, свежее, ухоженное лицо.

Женщины обычно ожидают какого-то толчка, который бы заставил их ухаживать за своей внешностью, но спохватываются, когда время для этого уже ушло. Следует тщательно изучить свое лицо без грима перед зеркалом при хорошем освещении. Даже самая безупречная кожа имеет недостатки, такие, как сухие или жирные участки, жирные пятна, забитые поры, неравномерный цвет, аллергические явления. Кожа постоянно подвергается воздействию погодных и других явлений, загрязненного воздуха, нервного напряжения, бессонницы, транквилизаторов, солнца, ветра. Все эти факторы значительно ускоряют процесс старения. Каждая женщина должна ухаживать за лицом: очищать, тонизировать, увлажнять и питать кожу.

УХОД ЗА УВЯДАЮЩЕЙ КОЖЕЙ

При увядающей коже, первые признаки которой могут появиться уже у тех, кто перешагнул 35-летний рубеж, главное внимание уделяйте применению средств, питающих и увлажняющих кожу, стимулирующих в ней обмен веществ. Утром, сразу после пробуждения, протрите кожу лица, рук и шеи косметическим молочком и на 15-20 минут нанесите крем или смажьте лицо сметаной или кефиром. Через 20 минут смойте маску сильной струей воды из душа приятной для тела температуры. А затем быстрыми круговыми движениями протрите кожу лица, шеи, груди куском льда. Лучше начинать протирание с однократного, постепенно доводя до 5-7 раз. В заключение наносите крем. Через 15 минут излишки крема удалите

бумажной салфеткой.

Для вечернего очищения увядающей кожи рекомендуются настои ромашки, мяты, зверобоя, шалфея или липового цвета, сок апельсина или лимона, разведенный пополам с водой.

После умывания на влажную кожу нанесите питательный крем, используя для этого ватный тампон, смоченный в подсоленной воде, настою трав, соке ягод, фруктов или овощей. Через 30 – 40 минут излишки крема удалите бумажной салфеткой. Крем наносите каждый раз после умывания, а маски делайте 2-3 раза в неделю. Чтобы получить наибольший эффект от применения кремов и масок, чередуйте их. Разнообразие будет только на пользу.

СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА УВЯДАЮЩЕЙ КОЖЕЙ

Каштановый компресс для подтягивания и упругости кожи. Каштан измельчить на терке, или нарезать мелкими кусочками, залить холодной водой на 30 минут и поставить на очень медленный огонь в духовку на 10-15 минут. Компрессы делать по 30 минут, меняя и смачивая салфетку вновь 5-6 раз.

Маска для разглаживания морщин. 1 ч. ложка ланолина, 1 ч. ложка липового меда, 1-3 ампулы обезьяньих гормонов или спермина (или любых гормонов), 10 капель касторки, 0,5 ч. ложки витамина D, 1 желток, 0,5 ч. ложки глюкозы.

Способ приготовления желтка: яйцо целиком залить стаканом уксуса, лучше лимонным соком (чтобы только покрыло яйцо), держать 3-4 дня. Когда яйцо растворится, белок отделить, а желток растереть и влить в маску. При очень жирной коже белок также вливается.

Эту маску хорошо применять под парафин и в день ее применения не накладывать больше ничего. Можно дополнительно добавить 1 ч. ложку лимонного сока, кроме всего вышеперечисленного.

Яйцо можно растворить еще другим способом: разрезать лимон, выдавить и выжать. Яйцо на двое суток вложить в эту кожуру, после чего добавить все содержимое в маску.

Маски от морщин:

Спермацет – 32 г, ланолин водный – 23 г, оливковое масло – 60 г, огуречный сок – 75 мл, лимонный сок – 1 ч. ложка.

Спермацет, масло оливковое – растопить на паровой бане, створожить в ступке. Когда немного остынет – добавить водный ланолин. Когда крем будет совсем холодный, добавить огуречный и лимонный соки. Маску наложить на 40 минут, затем вытереть.

1 ч. ложка водного ланолина, 1 ч. ложка липового меда или меда из акации, 1 ч. ложка камфорного масла, 1 ч. ложка глюкозы, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка американского вазелина.

Эту маску также можно накладывать под парафин, но ланолин должен быть чистым. Желтковая маска. Желток – 1 шт., глицерин – 0,5 ч. ложки, спирт – 1 ч. ложка, квасцы – щепотка, карболка – 5 капель.

Маска накладывается на 45 минут. Паста для разглаживания морщин. Вода – 2 ч. ложки, глицерин – 1 ст. ложка, мед – 1 ч. ложка, желатин – 10-15 г.

Растворить на паровой бане и в теплом виде накладывать на лицо на 20-30 минут. Камфорное масло – 1 ст. ложка, липовый мед – 1 ст. ложка, вазелин – 2 ст. ложки. Вазелин и мед растопить на паровой бане, потом добавить камфорное масло.

Паста от морщин на лице и шее. Липовый мед – 25 г, свиное сало – 15 г, розовая вода – 15 мл, оливковое масло – 25 г, настойка бензола – 15 мл.

Мед, свиное сало, растительное масло растопить, растереть и понемногу вливать в розовую воду. В конце добавить бензой. Маска французская. Белок – 300 г, вода – 300 мл, раствор плаценты – 96 г, маточное молоко – 4 г. Смешать с 700 мл 4%-ного раствора поливинилпиримидона. После того, как постоит 4-6 часов, слить, профильтровать. Добавить отдушку.

1 желток, 20 г костного жира, 1 стакан кипяченой теплой воды, 1 ч. ложка очищенной соды,

2 г квасцов или танина, 1 ампула глюкозы, щепотка соли, щепотка сахара. Восковая маска. 14 г воска, 60 г касторки, 20 г камфорного масла, 1 ч. ложка квасцов, 1 стакан воды.

Маска с миндальными отрубями. 100 г миндальных отрубей, 1 желток, 25 мл глицерина, 20 мл спирта 75%-ного, 2 г тимола, 3 г камфоры.

Миндальные отруби смешать с желтком и глицерином. Тимол и камфору распустить в спирте, добавить немного кипяченой воды. Маска на 45 минут

Маска с глицерином. 2 ст. ложки холодной кипяченой воды, 2 ст. ложки глицерина, 1 ч. ложка меда, 15 г желатина.

Все это смешать, подогреть, помешивая, до полного растворения. В конце добавить 2 ч. ложки кипяченой воды. Держать в закрытой банке. Перед употреблением подогреть и кисточкой намазать морщинистые места на 30 минут, затем тщательно вытереть ваткой, пропитанной детским или оливковым мылом, а после этого намазать лицо миндальным, оливковым, или другим маслом.

Желатиновая маска – для повышения упругости и тонуса кожи. Кипяток – 0, 5 стакана, желатин – 1 лист (15 г), лимонный сок – 1 ч. ложка, глицерин – 0, 5 ч. ложки.

Медовая маска (при «гусиных лапках» у глаз). 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки ячменной муки, 1 белок. Маску держать на лице до высыхания. Потом смыть и наложить питательный крем. Накладывать маску 1 раз в 7 дней.

Желтковая маска (цедровая) для увядающей кожи. Желток – 1 шт., сок 0, 5 лимона, цедра 1 лимона, оливковое масло – 1 ч. ложка.

Наложить на 20-30 минут. Маска хорошо питает, тонизирует, отбеливает, освежает, придает коже очень приятный тон. Хороша при неровностях кожи, складках и морщинах.

Лецитиновая маска для увядшей кожи.

2 желтка, 5 мл глицерина, 25-мл касторки, 5 мл нашатырного спирта, 10 мл карболовой кислоты, 1 лимон (с цедрой), 1 ч. ложка пантокрин, 1 ампула фолликулина (5000 ед.)

Нашатырный спирт, пантокрин, сок лимона, фолликулин – добавлять в конце. Любая лецитиновая маска держится на лице от 20 до 60 минут. Смыть маску ватным тампоном теплой водой круговыми движениями по лицевым линиям медленно, как бы делая размыление на лице, так как при присоединении воды выделяется кислород, который дополнительно отбеливает кожу.

Лецитиновые маски можно делать каждый день; на протяжении курса лечения 15-25 масок.

После 10-16 масок кожа очень отбеливается, явно хорошеет и появляется очень красивый мраморно-матовый тон кожи лица.

Можно в лецитиновую маску добавлять облепиховое масло в каплях. Для более сочного цвета – раствор эозина в каплях.

Парафин Масляная маска. Парафин – 50 г, масло какао – 5 г, спермацет – 5г, растительное масло – 5г.

Парафин растопить с маслом какао, спермацетом и растительным маслом. Наложить маску на 20-30 минут. Можно 45 минут.

Тоник при дряблой коже. Камфора – 0, 38 г, глицерин – 6, 4 мл, квасцы – 0, 5 г, ментол – 0, 8 г, уксусная кислота (70%-ная) – 2, 6 мл, борная кислота – 0, 14 мл, отвар ромашки – 2, 6 мл.

Маска для упругости кожи. Желатин – 15 г (растворить в холодном кипятке для набухания на 45-60 минут), мед – 50 г, глицерин – 100мл, вода – 800мл.

Все смешать, поставить на паровую баню до полного растворения, после чего створожить в ступке и нанести на лицо на 30-45 минут.

Маска для вялой морщинистой кожи. Выжать сок из алоэ, стоявшего 14 дней в темном прохладном месте. Марлю смочить жидкостью, в виде компресса накладывать на 20-40 минут как на лицо, так и на шею. Потом – питательный крем.

Компресс для огрубевшей воспаленной кожи. Ромашка – 200 г, залить кипятком 0, 5 л на 2-3 часа. Процедить. Накладывать компресс на 20-25 минут

Розовая вода. Розовое масло – 3 капли, углекислая магнезия – 1 ч. ложка (неполная). Все растереть. Дистиллированная вода – 100мл.

Крем-маска для сухой и морщинистой кожи. Сливочный маргарин – 50 г, желтки – 2шт.,

настой ромашки – 50 мл, (1 ст. ложка ромашки на 0, 5 стакана воды, настоять 1 час), мед – 10 г, глицерин – 5 мл, камфорный спирт – 30 мл.

Перед растапливанием к маргарину добавить 3 ст. ложки масла, потом желтки растереть, постепенно добавлять настой ромашки, мед, глицерин, в конце – спирт.

Желе при пигментации. Пепсин – 2 г, кислота молочная или лимонная – 3 мл, глицерин – 10 мл, трагакант – 1 г, агар-агар – 0, 5 г, вода – 8, 5 мл, отдушка – 0, 1 г.

Маски из трав:

Розмарин, мята, эвкалипт – по одной щепотке каждого заварить стаканом кипятка. Ланолин – 1 ст. ложка, мед – 1 ст. ложка. Растереть и растворить с водой из трав.

Маска из лечебных трав при вялой широкопористой коже. Мята, укроп, липовый цвет, ромашка, лепестки роз. 1 ст. ложку смеси сухих трав залить 2 стаканами кипящей воды. Слегка остывшую массу наложить на лицо и накрыть салфеткой, смоченной отваром этих трав на 20 – 30 минут. Маску смыть теплой водой, сполоснуть холодной. Припудрить лицо.

Для дряблой жирной кожи:

При жирной и дряблой коже полезны кислые туалетные воды.

Борная кислота – 3, 5 г, лимонная кислота – 0, 5 г, спирт (70°) – 30 мл, розовая вода – 66 мл (для нормальной кожи). Уксус – 20мл, лимонный сок – 10 мл, дистиллированная вода – 100 мл, духи – 0, 5 мл (для нормальной и жирной кожи). Борная кислота – 3 г, молочная кислота – 0, 5 г, лимонная кислота – 0, 5 г, салициловая кислота – 0, 5 г, спирт (70°) – 40 мл, дистиллированная вода – 40 мл (для жирной кожи).

Борная кислота – 3 г, лимонная кислота 0, 5 г, камфора 0, 3 г, ментол – 0, 1 г, спирт(70°) – 30 мл, дистиллированная вода – 67 мл (для очищения слегка раздраженной кожи и для употребления после бритья). Трагакант – 1 г, борная кислота 1, 5 г, глицерин 12 мл, спирт (96°) – 12 мл, вода – 74 мл (для сухой кожи).

При дряблой и вялой коже после всех процедур следует обтереть кожу следующим составом: 1 стакан воды, 1 ст. ложка нашатырного спирта, 0, 5 ч. ложки скипидара. Все хорошо размешать и ваткой втирать в кожу, оставить на 5-10 минут, потом лицо обмыть водой и смазать питательным кремом. Массаж можно делать и после обтирания кожи.

Протираание для укрепления мышц лица. I

Мята – 2 ст. ложки, ромашка – 2 ст. ложка, соль – 0, 5 ч. ложки, перекись водорода 3%-ная – 1ч. ложка, квасцы – 1ч. ложка, одеколон (водка) – 1 ст. ложка.

Средство для умывания. Рюмка лимонного сока, 0, 5 бутылки дождевой воды, розовая вода – 5 капель. Жидкость сохранять в почти герметической посуде в прохладном месте.

Для укрепления кожи. Мягкая вялая кожа оживляется от умывания 1-2 раза в неделю смесью из / ч. ложки молока и 1 ч. ложки хлебной водки «Экстра».

Умыть лицо обыкновенной водой на ночь, смочить тонкое полотенце этой смесью, сделать компресс. Результаты будут не очень быстрыми, но после годового цикла таких примочек кожа становится упругой, тонкой, прозрачной и гладкой.

При жирной коже – 3 раза в неделю, при сухой коже – 1-2 раза, максимум.

Смесь спиртовых, кислых и растительных лосьонов:

Лимонный сок – 20 мл, спирт (95°) – 30 мл, лавандовая вода – 10 мл, розовая вода – 40мл.

Спирт (95°) – 30 мл, лимонный сок – 30 мл, огуречный сок – 30 мл, розовая вода – 60 мл.

Ромашковая маска для дряблой кожи.

Ромашка – 1 ст. ложка, льняное семя – 1 ст. I ложка, розмарин – 1 ст. ложка (или багульник).

Травяной сбор залить 1 стаканом кипятка, закрыть. Когда остынет – нанести на лицо и шею на 30 минут. Смыть холодной водой.

При морщинах, можно для профилактики.

100 г молотой телятины, 1 белок – на 30 минут на лицо и шею.

При вялом, дряблом подбородке:

Длительный массаж лица с акцентом на нижнюю челюсть, которую хорошо массировать или смачивать во время массажа руки маслом или растопленным жиром (в лоточке) с раствором соли (1ч. ложка на 0, 5 стакана воды). А также хорошо заканчивать массаж холодным компрессом, обильно смоченным в этом же соляном растворе.

Хорошо делать примочки из трав – по 1 ст. ложке на 1 стакан воды: дубовая кора, подорожник, шалфей.

Абрикосовый крем. Расплавьте 2 ст. ложки ланолина, 2 ст. ложки миндального масла и 1 ст. ложку абрикосового масла, смешайте все и добавьте 3 ст. ложки лимонного сока. Абрикосы очень богаты витамином А.

Листья герани. Замочите листья герани в розовой воде и наложите на лицо. Это смягчает кожу и разглаживает морщинки.

Белковая маска. Взбейте белок 1 яйца и тонкой пленкой нанесите на 10-20 минут на лицо. Маска стягивает кожу и разглаживает морщины.

Через 10-20 минут маску смыть.

Огуречный лосьон. Разомните и выдавите сок половинки огурца и смешайте сок с одним белком (взбить до пены), 1 ч. ложкой сока лимона, 1 ч. ложкой водки и добавьте несколько капель настоя бензойной смолы.

Мятный лосьон. Смешайте следующие компоненты: 2 ст. ложки огуречного сока или сока мяты, 3 капли экстракта мяты перечной, щепотку порошка квасцов. Лосьон можно долго хранить в холодильнике.

Маска из мяты для жирной кожи. Смешайте 1 белок и 1 ч. ложку каолина до состояния пасты, добавьте 0, 25 ч. ложки экстракта (или масла) мяты. Хорошо стягивает и тонизирует кожу.

ВЯЖУЩИЕ ТОНИКИ

Вяжущие лосьоны применяются для тонизирования кожи и бывают необходимы для удаления остатков грязи из забитых пор. Вяжущий крем наносится на жирные участки кожи, такие, как боковые части носа, подбородок и лоб. При появлении пятен следует и на них наносить такой крем. Это помогает закрыть поры и предотвратить образование угрей.

Лосьоны с очень вяжущим эффектом содержат спирт. Чистый спирт – хорошее вяжущее средство, но обладает сильным запахом. Сильновяжущие лосьоны пересушивают кожу, обезвоживают ее. Всегда старайтесь пользоваться более мягкими тонирующими и вяжущими средствами.

Предлагаем несколько рецептов для домашнего приготовления.

Медовая вода. В стеклянной посуде, плотно закрытой, в течение недели настаивайте следующую смесь, дважды в день взбалтывая ее: 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки семян кориандра, 2 ст. ложки мускатного ореха, 1 ст. ложка гвоздики, 4 ст. ложки измельченной корки лимона, 8 ст. ложек спирта, 4 ст. ложки розовой воды, 4 ст. ложки настоя из цветков апельсина или цветов герани, 0, 5 ч. ложки бензойной смолы, 0, 5 ч. ложки сторакса (смола растения сторакас) или живицы сосны.

Еще одна смесь, которую нужно хранить в такой же плотно закрытой посуде в течение 2 недель при ежедневном взбалтывании: 8 ст. ложек сандалового дерева (настой коры липы), щепотка стружек сандалового и мускатного дерева (стружка коры ивы вместо мускатного дерева), 1 ч. ложка бергамотового масла, 0, 25 ч. ложки лавандового масла, 1/8 ч. ложки масла гвоздики, 4 ст. ложки розовой воды, 4 ст. ложки настоя из цветков апельсина, 1 ст. ложка меда.

Розмариновая вода. 2 ст. ложки розмарина, 1/4 апельсина с кожурой, 1/2 лимона с кожурой, 4 веточки мяты, 1/4 стакана спирта, или лещины виргинской, или настойки кожуры грецких орехов, 1/2 стакана розовой воды. Смешайте в плотно закрытой посуде (флаконе) и оставьте на 2-3 суток, часто взбалтывайте. Лимонный лосьон. На 24 часа оставьте следующую смесь в большой посуде: 4 ст. ложки лимонного сока (или сока 2-х больших лимонов), 0, 5 ч. ложки экстракта перечной мяты, 8 ст. ложек лещины виргинской (настоя листьев и цветков лесного ореха), 2 ст. ложки спирта.

Камфорный лосьон. В большой посуде смешайте следующие компоненты: 1/2 стакана розовой воды, 1/2 стакана лещины виргинской (лесного ореха), 1/2 стакана дистиллированной воды, 1 ст. ложку камфорного спирта, 2 капли голубого окрашивающего вещества (несколько крупинок метиленовой сини).

Для усиления действия лосьона можно добавить щепотку квасцов. Пропедите и применяйте при расширенных порах и пятнах, кроме того, мужчины могут им пользоваться после бритья. Применяйте при жирной коже.

Хорошо сбалансированное питание, абсолютная чистота и уход за кожей, регулярная работа желудка, свежий воздух и физические упражнения, достаточно продолжительный сон, душевное спокойствие – главные условия сохранения красивой кожи. Для ухода за кожей с пятнами и другими дефектами даем несколько простых рецептов:

В прежние времена женщины пропитывали хлебный мякиш молоком и медом, наносили его на лицо и оставляли на ночь.

МАСКИ ДЛЯ КОЖИ С РАЗНЫМИ ДЕФЕКТАМИ

В грушах содержатся дезинфицирующие компоненты, которые оказывают на кожу вяжущее действие. Разомните зрелую грушу, отожмите сок и нанесите мякоть на лицо или смешайте до пастообразного состояния с сухим молоком. Это средство очень полезно для грязной кожи в пятнах.

Если кожа серая, нездоровая, сделайте маску из одуванчиков. Одуванчики очень богаты витаминами. Разомните и отожмите 2 ст. ложки листьев одуванчика и наложите их на лицо на 15 минут, затем промойте лицо холодной водой. Отбеливающая маска для шеи. Смешайте до пастообразного состояния следующие компоненты и наложите на лицо на 20-30 минут: 2 ст. ложки обычной фуллеровой земли, 2 ст. ложки обычного молока или сыворотки, 1 ст. ложка настоя цветков апельсина (календула), 1 ст. ложка меда, щепотка измельченной гвоздики и щепотка соды.

Эта маска стягивает и отбеливает кожу и делает ее гладкой и свежей.

Маска из яиц и дрожжей. Смешайте желток, 1 ст. ложку пивных дрожжей и 1 ч. ложку подсолнечного масла и нанесите на лицо. Через 15 минут смойте ее молоком. Маска очень полезна для кожи в пятнах.

Лецитиновая маска. Перемешайте 1 ст. ложку лецитина, 2 ч. ложки персикового (или другого фруктового) сока, 1 ч. ложку масла из ростков пшеницы (или 2 ампулы витамина Е). Нанесите на лицо. Лецитин – хорошее питательное средство, поскольку является сложным веществом, в состав которого входит фосфор и протеин. Содержится в яйцах и соевых бобах. Яблочная маска. Все нижеприведенные компоненты очень тщательно перемешайте в миксере. Нанесите на лицо на 30 минут. Затем смойте.

Половину яблока очистить и нарезать, 1 ст. ложку меда, 1 ч. ложку аскорбиновой кислоты, 1 желток, 1 ст. ложку яблочного уксуса, 3 ст. ложки растительного масла. Это одна из наиболее эффективных масок для всех типов кожи. Уксус восстанавливает кислотную оболочку, яблоки содержат пектин и обладают целебным действием. Все остальные компоненты: аскорбиновая кислота, мед, желток и масла – хорошо питают кожу.

ВЯЖУЩИЕ МАСКИ ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ И РАССЛАБЛЕННОЙ КОЖИ

Белково-лимонная маска. 1 белок взбить в пену в стеклянном сосуде, прибавить 10-20 капель лимонного сока, 2-3 капли ментолового масла и при постоянном помешивании добавить 0,5 – 1 ч. ложку талька до получения кашицы. Если кожа сухая, перед наложением маски лицо и шею следует смазать жирным питательным кремом. Как только маска подсохнет, для усиления ее действия нанесите второй и третий слой, особенно там, где имеются более выраженные морщины, но только не на веки. После 20-30 минут снимите маску с помощью полотенца, смоченного теплой водой. В конце наложите несколько холодных компрессов.

Медово-лимонная маска. К 1 ч. ложке жидкого меда прибавить 30-40 капель лимонного сока и около 1 ст. ложки белой глины. Можно добавить и немного холодной воды до получения густой кашицы, которую следует нанести на лицо и шею. Через 25-30 минут смыть маску прохладной водой, после чего протереть кожу кусочком лимона. В конце наложить несколько

холодных компрессов.

Творожная маска. 2 ст. ложки свежего творога (несоленого) смешайте с 0,5 ч. ложки жидкого меда, 0,5 яйца и взбейте смесь в пену. Через 20 минут снимите маску с помощью теплой воды и в конце наложите два холодных компресса.

Фруктовые (витаминизированные) маски. К 1 ст. ложке овсяной муки прибавить сок из 1 помидора или из 1 персика, 0,5 лимона, 1 апельсина или 1 ст. ложку огуречного сока (процеженные через густую марлю) и сырое молоко до получения кашицы. Смазать лицо и шею, оставить на 20-30 минут, после чего смыть маску холодной водой. Через 20-25 минут снять маску с помощью тампона, смоченного теплой водой. Делать маску 1-2 раза в течение 4-6 недель. Через 2-3 месяца курс лечения повторить.

ТОНИЗИРУЮЩИЕ МАСКИ ДЛЯ ДРЯБЛОЙ КОЖИ

Особенно эффективны маски после паровой ванны или горячего компресса.

Горчицная маска. 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка воды, 2 ч. ложки растительного масла. Горчицу развести водой, тщательно перемешать, затем добавить масло. Держать маску на лице следует 5-8 минут. Смыть сначала теплой, а потом холодной водой, смазать лицо кремом.

Огуречная маска. 2 свежих огурца, питательный крем. Огурцы натереть на терке. На очищенное лицо равномерным слоем нанести полученную массу. Через 10-15 минут маску снять сухим ватным тампоном, лицо протереть оставшимся огуречным соком и смазать питательным кремом. 2-3 раза в неделю необходимо делать питательные маски для лица и шеи – майонез из желтка и растительного масла с добавлением пчелиного меда и какого-нибудь фруктового или овощного сока.

Наложите пасту из ячменной муки, цветков гороха и розовой воды и оставьте ее на лице на несколько часов, чтобы кожа стала мягкой и гладкой.

Смешайте до пастообразного состояния 1 ст. ложку толокна мелкого помола и молока, добавьте несколько капель минерального масла.

Нанесите на лицо на 25 минут, затем смойте.

Маска из толокна. Смешайте до пастообразного состояния 2 ст. ложки размельченной в порошок сухой апельсиновой цедры, 2 ч. ложки толокна или овсяной муки и 2 ст. ложки козьего крема. Обильно намажьте лицо и шею. Через 10-15 минут, когда маска высохнет, снимите ее легкими круговыми движениями снизу вверх.

Кожа делается гладкой и блестящей.

Маска из плодов дынного дерева. Разомните а 2 ст. ложки мякоти свежего плода и нанесите его на очищенное лицо. Через 10-15 минут сполосните теплой водой. Через несколько дней вы увидите значительные изменения – кожа станет молодой и здоровой (будет излучать здоровье).

ПРОБЛЕМНАЯ КОЖА ВЕСНУШКИ И ТЕМНЫЕ ПЯТНА

Народная медицина рекомендует для отбеливания кожи сок петрушки. Мелко нарезанную зелень петрушки заливают кипятком на 20-30 минут, процеживают, охлаждают и протирают лицо 2 – 3 раза в день.

Сок одуванчика тоже является народным средством. Им можно с мая по август смазывать несколько раз в неделю каждую веснушку или пигментное пятно. Когда сок высохнет, надо протереть лицо сывороткой или кислым молоком. Можно также использовать настой из молодых цветов одуванчика: 2 ст. ложки цветов прокипятить 30 минут в 0,5 л воды, настой процедить и протирать лицо утром и вечером. Девясил: 1 ч. ложку мелко нарезанных корней и листьев залейте 1 стаканом холодной воды. Смесь оставить на 1 час, затем прокипятить 10 минут, процедить и смазывать веснушки и пятна 2 раза в день до их исчезновения.

Обесцветить пигментные пятна и веснушки можно также, если ежедневно до умывания протирать лицо и оставлять на 5 минут до подсыхания молочную сыворотку, хлебный квас,

огуречный сок (при сухой коже).

Если кожа покрыта не только веснушками и пятнами, но и бледная, можно сделать маски из сока свеклы. Для этого очистить кожу лица, протереть ломтиком свеклы. Когда кожа подсохнет, нанести очень тонкий слой крема.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СОСТОЯНИЕ КОЖИ ТЕПЛО И ХОЛОД

Сильный холод, как и тепло, влияет на состояние кожи лица.

По-видимому, идеальный климат для кожи – мягкий и сырой.

Тепло старит и сушит кожу любого типа, кроме жирной. По мере того, как природная смазка начинает исчезать, кожа становится менее мягкой и склонной к образованию морщин. Изменение строения кожи и коричневые пигментные пятна – естественная защита кожи от воздействия ультрафиолетового излучения. В этом случае необходимо возместить утраченную влагу путем ежедневных увлажняющих процедур.

Имейте в виду, что светлая, с золотистым оттенком кожа может быть так же красива, как кожа с сильным загаром. Чтобы предотвратить солнечные ожоги, кожа вырабатывает меланин.

Холод также высушивает кожу и делает ее грубее. Внезапное воздействие сильного холода может вызвать появление пятен, возникновение прожилков на щеках и шелушение. Увлажнение и макияж – лучшая защита кожи в таких случаях. Не подвергайте кожу резким изменениями температуры, это может привести к пятнам типа ожоговых или обморожению.

ВОДА

Соленая вода хорошо действует на кожу, если затем соль смыть под душем пресной водой. Иначе соль очень иссушает кожу и может даже вызвать жжение.

Пригодность водопроводной воды для кожи зависит от ее типа и степени жесткости воды. При очень сухой коже не следует умываться водопроводной водой, поскольку соли и кальций, находящиеся в ней, еще сильнее высушивают кожу. Поэтому при умывании пользуйтесь смягчителем воды. Старайтесь избегать умывания жесткой водой. При мытье тела употребляйте смягчающие препараты, такие, как соли для ванн или специальное масло. Для освежения лица в жаркую погоду (минеральная вода – идеальное средство) направьте струю из пульверизатора в лицо.

ЦЕНТРАЛЬНОЕ ОТОПЛЕНИЕ

Это враги хорошей кожи. В таких условиях и нормальная кожа не выдерживает. Чрезмерное употребление грима и косметики ведет к закупориванию пор, и когда кожа выделяет жир и пот, на ней образуются угри и пятна. Лучше макияж сводить к минимуму. Чтобы сохранить свежесть кожи, не забывайте о необходимости ежевечернего глубокого очищения кожи и очищающей маски – еженедельно.

СМЕНА СЕЗОНОВ

Летом и осенью в меню должно быть много фруктов и овощей. Они же могут стать компонентами косметических масок.

Фруктовые, ягодные, и овощные маски применяются для улучшения питания, очищения, смягчения и отбеливания кожи. Они особенно полезны для вялой, пористой, морщинистой кожи. Время от времени, вместо соков или кашицы, на кожу можно наложить кусочки фруктов или овощей.

Маски накладываются не только на лицо, но и на шею, кожа которой обычно рано начинает увядать.

Не забывайте о губах – им тоже нужно питание.

Если у вас кожа сухая, добавьте во фруктовую или овощную маску яичный желток, мед; при угрях и уплотнениях полезна маска из моркови, суживает поры огурец, смешанный со взбитым белком.

Делать фруктово-ягодные и овощные маски можно 2-3 раза в неделю.

В особенно тщательном уходе нуждается кожа в холодную погоду – поздней осенью, зимой. На 1 см² кожи в среднем приходится от 6 до 23 рецепторов, воспринимающих холод, тогда как тепловых рецепторов – только 3. Иными словами, кожа более чувствительна к холоду, нежели к теплу. Длительное воздействие низкой температуры, влажности, ветра приводит к преждевременному старению кожи.

ЗИМА И ОСЕНЬ

Поздней осенью и зимой кожа нуждается в особенно тщательном уходе, так как она гораздо более чувствительна к холоду, нежели к теплу.

Даже если нет сильных морозов, сухость кожи может вызвать сильный ветер. Поэтому в зависимости от времени года, особенно в зимний и осенний период, необходимо не только хорошо защищать кожу, но и питать ее. Установлено, что даже у клинически здоровых людей постоянное действие низких температур воздуха, ветра и снега на открытые части тела приводят к более быстрому старению кожи. Специалисты-косметологи обследовали состояние кожи у жителей разных климатических зон. Они установили, что в районах, где отмечаются резкие колебания температуры, у лиц 20-29-летнего возраста степень увядания кожи лица выше, чем у жителей того же возраста в средней полосе России. Чем это объясняется? На умеренный холод сосуды отвечают расширением, и лицо краснеет. При сильном холоде и длительном пребывании на морозе кровеносные сосуды сужаются, и кожа бледнеет. В результате спазма кровеносных сосудов ухудшается кровоснабжение тканей, снижается обмен веществ, нарушается питание кожи. Она становится бледной, вялой, сухой, затем появляется шелушение или раздражение и т. д. Этого можно избежать, если систематически и правильно ухаживать за кожей.

Зимой лицо требует постоянного применения соответствующих косметических средств и непрерывного ухода, чтобы избежать обморожения и сухости кожи.

Не следует утром, перед самым выходом на улицу, умываться или смазывать лицо кремом, ибо крем, даже самый жирный, содержит воду. При испарении влаги возникают охлаждение и сухость кожи. При сухой коже вечером для освежения лица лучше применять сметану, кислое молоко, сливочное либо растительное масло.

Питательные кремы для сухой кожи незаменимы в этот период как вечером, так и днем.

Дополняют уход за лицом и маски, которые на зимнее и весеннее время меняются так же, как и их основа: в них входят главным образом жиры, желток, творог, витамины. Нельзя при этом забывать и их главного проводника под кожу – жидкость. В ассортименте косметических средств чистой воды вообще не имеется, тем более в маске. Проводником масок для сухой кожи могут быть раствор чая, соки, подсоленная вода, молоко и т. д.

Не менее необходимы маски, как и весь уход вообще, в зимнее и осеннее время также и для жирной кожи. На жирную кожу хорошо действуют подкисленные, тонирующие и смягчающие маски.

Льжникам, туристам, спортсменам, рыбакам и людям, работающим на открытом воздухе, во время морозов рекомендуется смазывать лицо смесью, не содержащей воды, либо, что еще проще, гусиным жиром или нутряным свиным салом. Для этого гусиный жир или нутряное свиное сало нарезают мелкими кусочками, расплавляют на водяной бане, процеживают через марлю и хранят в прохладном месте. Жир будет лучше сохраняться, если к нему прибавить цинковую мазь в количестве 1/4 веса жира.

Случается, что даже при несильном морозе какой-либо участок кожи теряет

чувствительность и белеет. Нужно немедленно растереть его мягкой варежкой или шарфом, а не снегом, как делают многие, травмируя этим кожу. Дома поврежденный участок смазывается камфорным спиртом или растительным маслом. Еще лучше смазывать кожу, если есть краснота или ссадинки, витаминизированным рыбьим жиром. При обморожении более сильной степени следует немедленно обратиться к врачу.

ВЕСНА И ЛЕТО

Весеннее солнце и ветер с самого начала отражаются как на общем самочувствии, так и на состоянии кожи лица. В это время необходимы усиленное питание, применение витаминов (С, А, РР и др.), а также тщательный уход за лицом. Многие женщины с чувствительной и сухой кожей, у которых весенние лучи вызывают сухость или легкое раздражение на лице, должны сразу переключаться на щадящий режим. На какой-то период обмывание и очищение кожи заменяется очисткой отваром ромашки либо ромашки с липовым цветом. Необходимо применять защитные кремы и продолжать пудрить лицо. Если на коже лица есть раздраженные участки, то их можно слегка смазывать утром и вечером гидрокортизоновой мазью.

Женщинам, которым приходится весной продолжительное время находиться на воздухе, при появлении на лице чувства сухости рекомендуется накладывать на очищенную кожу марлевые салфетки, смоченные в отваре из сухих трав. Для его приготовления смешать липового цвета 3 части, цветов ромашки 2 части, лепестков розы

1 часть, листьев мяты 0, 5 части, 2 ст. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка.

Обветренное, разгоряченное, потное лицо нужно освежать, но не следует сразу же умывать его холодной водой. Вначале нужно тщательно 1 – 2 раза протереть его сметаной или кислым молоком, а спустя 10-15 минут вымыть чаем комнатной температуры или настоем шалфея. Высушив слегка лицо, на еще влажную кожу нанести крем.

При постоянно выраженной потливости лица благоприятный результат дает настой травы зверобоя – (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка), который содержит 10 дубильных веществ, эфирное масло, витамин С и каротин. Трава зверобоя обладает вяжущим, противовоспалительным и укрепляющим кожу действием.

В летнее время очищать и освежать лицо можно свежими соками – томатным, огуречным, виноградным, арбузным и т. д.

Многие женщины полагают, что в жаркие летние дни не следует применять кремы, так как кожа и без того потеет и блестит. Это мнение ошибочно. Эпидермис, и в частности его роговые слои, лишенные кожного жира, становятся менее устойчивыми к влиянию внешней среды (солнечные лучи, холод, ветер и т. д.). Обезжиренная кожа в жаркие дни сильнее испаряет пот, что ведет к еще большему ее пересушиванию.

При потливости лица нельзя вытирать и раздражать кожу носовым платком. Самое правильное – прикладывать пудру на листочках тонкой абсорбирующей бумаги («Пудру-листочки») или просто бумажные салфетки с пудрой.

Нередко потливость лица может быть обусловлена тем, что в летнее время днем вместо дневного крема используется вечерний либо дневной крем накладывается в большем, чем следует, количестве. Причина потливости лица может заключаться и в неправильном выборе дневного крема. В основном такой эффект могут давать увлажняющие кремы и различные био-кремы: у молодых женщин они часто вызывают потливость лица при любой температуре. У женщин старшего возраста или при очень сухой коже эти кремы никакой потливости не вызывают. К слову сказать, вышеуказанные кремы должны наноситься на абсолютно чистую и высушенную кожу, что обеспечивает их впитываемость.

На летнее время каждая женщина должна подобрать себе подходящий дневной крем, особенно при сухой коже. Его надо наносить на лицо в очень малом количестве, чтобы пленка была минимальной и не тормозила теплообмена кожи лица. Летом никакой пудры употреблять не следует, тем более на жирную кожу.

Умывание лица утром и вечером настоем трав (хвоща, подорожника, зверобоя, щавеля и др.) оказывает замечательное лечебное тонизирующее действие на жирную кожу (после

умывания лицо высушивается пальцевым душем).

Летом кожу любого типа укрепляет утреннее умывание холодной водой, к которому кожа должна быть предварительно подготовлена. С этой целью после сна кожу лица и шеи смазывают соком свежих овощей или плодов (достаточно одной-двух ягод или кусочка плода), а затем на сухую или раздраженную кожу наносится растительное масло либо сметана. Через 5-10 минут можно умыться холодной водой, а жирную очищенную кожу протереть очень легко, быстро и без нажима кусочком льда, непременно завернутого в полотенце. При повышенной чувствительности кожи или наличии расширенных капилляров лед применять нельзя. На сухую кожу после умывания нанести жирный крем; жирную кожу после охлаждения льдом смазать тонизирующим лосьоном, затем на высохшую кожу лица наложить нежирный крем.

Укреплению кожи жирного типа способствуют также морские ванны и солнечная инсоляция.

На сухую кожу особенно благоприятное действие оказывает влажный воздух; морские ванны и солнечная инсоляция показаны ей в умеренных дозах. Следует правильно и своевременно применять свежие фрукты, овощи и соки, не только включая их в пищевой рацион, но и используя их в косметических целях. Незаменимыми при уходе за сухой и жирной кожей являются плодовоовощные маски, которые можно делать ежедневно.

Маски из фруктов и овощей, приготовленные в виде натурального сока или кашицы, в чистом виде или в смеси, наряду с содержанием в них биологически активных веществ, обладают освежающим действием и очищают кожу от загрязнения.

Для масок используются самые свежие фрукты и овощи, из которых сок или каша готовится на один раз непосредственно перед наложением маски. Каждая женщина должна знать, какие маски лучше подходят для ее кожи. Иногда они способны вызывать даже раздражение кожи. Не рекомендуется делать маски из лесной земляники.

УХОД ЗА ЛИЦОМ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Уход за кожей заключается в полном ее очищении (даже если на лице нет макияжа), массаже и наложении маски. Уберите волосы назад и повяжите косынкой, шарфом, можно покрыть одежду полотенцем или надеть халат. Начните с тщательного очищения кожи лица. Если вы вначале удаляете макияж, то необходимо очистить лицо второй раз. Когда с лица полностью удалены остатки очищающего лосьона, особенно в носовых складках и в центре подбородка, еще раз протрите лицо влажным тампоном.

Первое условие в уходе за внешностью. Пот, грязь, жир, пыль, несвежий макияж и бактерии скапливаются на коже и должны быть полностью удалены. Как художник готовит холст, так женщина должна готовить кожу для макияжа, и здесь первое дело – очищение.

Мыло и вода удаляют с лица грязь, но не могут полностью удалить макияж. Если наносите грим на целый день, то вечером вы, прежде всего, должны очистить лицо одним из специальных средств: очищающим кремом, молочком или простым кольдкремом.

Это средство следует втирать в кожу лица движениями от центра кнаружи и вверх, обращая особое внимание на носогубные складки, нижнюю часть подбородка и мочки ушей – необходимо, чтобы вата, которой протираете лицо, была влажной, так как сухая вата впитывает влагу кожи. Продолжайте протирать лицо, пока кожа не станет чистой. Чем больше вы накладываете грима, тем больше вы должны протирать кожу. Если кожа очень грязная или в пятнах, можно после такой процедуры умыться водой с мылом (это может быть лечебное мыло) и очень хорошо смыть его водой.

СРЕДСТВА ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ КОЖИ

УМЫВАНИЕ

Утверждение, что мыло и вода плохо действуют на кожу, появилось в то время, когда

мыла были очень щелочные и действительно высушивали и раздражали кожу. С развитием технологии производства мыла его стали изготавливать с добавлением ланолина и других масел, чтобы устранить высушивающее действие его на кожу. Очищение необходимо для кожи, чтобы, освободившись от жиров и масел, она свободно дышала.

Одно из самых необходимых средств для ухода за кожей – мягкая щетка для лица. Намыльте лицо и щеткой делайте небольшие круговые движения. Это тонизирует кожу, способствует приливу крови к ее поверхности, удаляет отмершие клетки, делает кожу гладкой и чистой.

Очищение кожи смесью миндаля и апельсиновых корок. Смешайте 1 ст. ложку хорошо измельченных высушенных апельсиновых корок и измельченного (размолотого) миндаля. Эта смесь хорошо очищает кожу лица. Возьмите небольшое количество (около 1 ч. ложки) смеси, на ладони смешайте с водой и легкими массирующими движениями, очищайте этой смесью лицо.

Необычное очищающее средство. Хорошо намыльте лицо. Добавьте к мыльной пене щепотку сахара, массируйте кожу лица в течение нескольких минут, затем сполосните лицо теплой водой. Очень полезная процедура при вялой коже и прыщах.

Средство для умывания с яйцом. Смешайте в посуде 1, 5 ст. ложки сахара с 0, 5 ст. ложки воды. Поставьте на слабый огонь. Когда смесь начнет карамелизоваться (твердеть), снимите с огня и добавьте взбитый желток. На минутку снова поставьте ее на слабый огонь и смешайте с 1 ч. ложкой лимонного сока. Это – идеальное средство для очищения сухой кожи.

Вода, в которой варились овощи (особенно капуста, шпинат и бобы), – отличная витаминизированная жидкость для умывания.

Использовать ее нужно быстро, пока она свежая.

Дерматологи рекомендуют использовать для купания пивную или винную пену, тогда на теле не будет пятен.

Умывание с растительным маслом очищает кожу лица любого типа, предохраняет ее от высыхания, делает ее мягкой, упругой, эластичной. Смочите ватный тампон в горячей воде, отожмите, затем окуните его в масло (оливковое, подсолнечное, кукурузное, персиковое). Протрите этим тампоном кожу лица и шеи. Через 1-2 минуты масло снимите ватным тампоном, смоченным в отваре трав, чае или кипяченой воде, смешанной пополам с любым фруктовым соком. Очищает, увлажняет, питает, отбеливает кожу, удаляет веснушки и пигментные пятна умывание сливками, кислым молоком, простоквашей, кефиром. Чем жирнее и грубее кожа, тем кислее выбирайте* продукты для умывания. Сухой ватный тампон смочите в кислом молоке, кефире, простокваше и протрите лицо. Затем замените тампон и протрите лицо еще раз. Каждый последующий тампон смачивайте обильнее. А последним, отжатым тампоном, снимите излишки кефира. Если кожа сухая, ополосните лицо водой и нанесите питательный крем, если кожа жирная – оставьте чуть заметный слой кислого молока до утра.

Очищает, удаляет черные точки, стягивает поры, делает жирную кожу упругой, свежей и гладкой умывание с применением овсяных хлопьев. Добавить на 1 стакан хлопьев 1 ч. ложку пищевой соды или борной кислоты, хорошо перемешать и хранить в стеклянной посуде. Для умывания возьмите 1 ст. ложку смеси, добавьте к ней воду или кислое молоко до образования кашицы и постепенно нанесите на лицо и шею. После того как вся масса начинает легко скользить по коже, смойте ее теплой водой, а затем ополосните лицо прохладной, подсоленной или подкисленной водой.

Для очищения кожи можно употреблять обычное молоко.

Делает кожу гладкой и нежной, разглаживает маленькие складочки и морщинки жир. Он облегчает заживление неглубоких ранок, способствует проникновению в кожу некоторых целебных веществ. Он смягчает кожу и устраняет с ее поверхности различные наслоения. Не следует наносить пудру на вспотевшее лицо, так как образуется кашицеобразный слой, закупоривающий поры, что может служить причиной различных кожных заболеваний. Пудра наносится обильно, но легко. Сначала пудрится шея, потом подбородок, щеки и, наконец, нос. Нос пудрится не сильно, чтобы не выделять его. Утром кожу следует промыть сначала теплой, потом холодной водой, затем нанести крем. Нанесение дневного крема создает на коже тонкий защитный слой и не позволяет частичкам грязи и пыли проникать глубоко в поры, закупоривать

и расширять их. Это относится и к зернышкам пудры. Поэтому женщина никогда не должна пудриться, не наложив предварительно под пудру крем. Крем наносится на лицо восходящими движениями: от подбородка, углов рта и крыльев носа к вискам. Вокруг глаз: по верхнему веку изнутри кнаружи, по нижнему веку – внутрь к носу. На лоб крем втирается в виде веера: от носа по прямой и в стороны к волосам. Чтобы предотвратить образование ненужных складок на коже и ее растягивание, при втирании крема можно открыть рот или надуть щеки.

Яблоко. Лучшее тонизирующее средство для жирной кожи. Приготовьте такую маску: очень мелко нарежьте большое яблоко и положите слой по всему лицу, при этом желателно прилечь. Подержать 25 минут, затем смыть.

Миндаль. Миндальное масло – хорошее средство для сухой кожи и сухих волос. Питает, увлажняет и смягчает кожу, разглаживает морщины. Используется для косметического и общего массажа. При крупнопористой коже смешайте 1 ст. ложку миндальной муки с водой так, чтобы было удобно наносить на лицо. Через 15 минут смойте прохладной водой.

При сухих волосах нагрейте 2 ст. ложки миндального масла в чашке, которая установлена в посуде с горячей (не кипящей) водой. Втирайте масло в волосы, оберните голову целлофаном, затем горячим влажным полотенцем. Через 30 минут промойте волосы шампунем. Чтобы смягчить сухую кожу рук и лица, добавьте к 20 г молотого миндаля стакан холодного молока, тщательно перемешайте, затем процедите, добавьте 10 г сахара. Нанесите на лицо и руки на 15 минут. Смывайте прохладной водой.

Авокадо. Авокадо богато маслом. Оно оказывает на кожу смягчающее и успокаивающее действие. Один плод съешьте, вторым натрите все тело. Для маски разомните зрелый плод с 1 ч. ложкой лимонного сока и 1 белком. Нанесите на лицо на 20 минут. Затем смойте прохладной водой. Тот же рецепт можно использовать с персиком или абрикосом.

Отруби. Насыпьте отруби в мешочек и опустите его в воду для купания. После того как отруби разбухнут, отожмите воду. При открытых порах сделайте из фланели небольшой мешочек, насыпьте в него 4 ст. ложки отрубей и кожуру 2 лимонов. На несколько секунд опустите мешочек в кипящую воду. Прикладывайте к лицу.

Ячмень. Для приготовления маски ячменную муку смешайте с 2 ч. ложками лимонного сока и небольшим количеством молока до состояния кашицы. Такая маска улучшает кровообращение и способствует глубокому очищению кожи. Можно сделать крем для тела и рук: смешайте 1 ст. ложку меда, 1 белок, 1 ч. ложку глицерина с размолотым ячменем и нанесите на кожу.

Тахта. Одно из лучших средств, для поддержания красоты кожи с тех пор, как существует молоко. Смешайте 1 – 2 ст. ложки овсяной муки с пахтой до мягкой консистенции. Нанесите на 15 минут на лицо. Смойте. При открытых порах намочите ватный тампон в пахте и похлопывайте им по лицу. Через 10 минут смойте холодной водой. Чтобы избавиться от веснушек, нанесите пахту на лицо и дайте высохнуть.

Мед. Из меда можно приготовить много различных кремов и масок. Является прекрасным природным косметическим средством, содержащим в себе витамины и микроэлементы, необходимые для питания кожи любого типа. Можно нанести тонкий слой меда на лицо на 15 минут и удалить теплой водой и тампоном. Можно смешать с другими компонентами и сделать маску. Очень полезна для сухой кожи маска из меда с яйцом. Смешайте до состояния пасты 0, 5 ч. ложки меда и 1 желток, 1 ст. ложку сухого обезжиренного молока. Нанесите на лицо и шею на 20 минут. Смойте прохладной водой. При жирной коже смешайте 0, 5 ч. ложки меда и десертную ложку лимонного сока. Смешайте до состояния пасты с фуллеровой землей, при необходимости добавьте небольшое количество воды (желательно розовой).

Лимон. Одна из наиболее употребляемых добавок – лимон – обладает отбеливающими и вяжущими свойствами. Лимон не очень подходит для сухой, чувствительной кожи, но это очень хорошее средство для ухода за жирной и нечистой кожей. Сделайте маску из овсяной муки и добавьте молоко и лимонный сок. Она глубоко очищает кожу и освежает цвет лица. После мытья головы добавьте к последнему полосканию лимонный сок. Светлые волосы становятся ярче.

Для осветления серых локтей и тусклой темной кожи сделайте смесь из 1 ч. ложки лимонного сока и 2 ст. ложек розовой воды.

ГИДРОКОСМЕТИКА

Молоко. Молоко – прекрасное средство для ухода за кожей. Очищает, смягчает, омолаживает и разглаживает ее. Является источником кальция и калия.

0, 25 л молока, смешанного с соком 1 лимона, можно применять в качестве ночного лосьона. Старый рецепт от солнечных ожогов: нанесите на кожу лосьон из 0, 12 л молока и щепотки соды. Для сухой кожи очень полезна маска из молока и меда с миндальной мукой. Для жирной кожи очень полезна маска из дрожжей и молока.

Йогурт (простокваша). Йогурт – хорошее средство для трудно укладываемых волос. Втирайте его в течение 5 минут в волосы, затем смойте тепловатой водой.

Маска из йогурта и мяты. Смешайте 1 ст. ложку йогурта (кислого молока) и 1 ст. ложку фуллеровой земли с 1 ч. ложкой мяты. Нанесите на лицо на 15 минут. Смочите.

Используйте йогурт в качестве маски для лица.

Смажьте им руки и ноги для смягчения кожи.

Йогурт охлаждает, смягчает и освежает кожу.

Яйца. Яйца давно известны как средство для ухода за кожей. Белок яйца применяется как тонизирующее средство. Желток питает и обогащает кожу.

Один белок смешать с ячменной мукой и медом. Хорошее средство для очищения кожи – желток, смешанный с сухим молоком и камфарой.

Яйцо можно применять для ухода за волосами. Взбейте 2 яйца в стакане рома. Нанесите смесь на 20 минут на голову, ополосните тепловатой водой. Волосы приобретают блеск.

Вода дает влажность и поддерживает нормальные функции кожи, также очищает кожу, сохраняет ее, улучшает, не разрушает кислотный покров, задерживает потерю воды и жира. Гидрокосметика идеальным образом сочетает очистку и уход за кожей с гидротерапией, дает возможность производить глубокую очистку всех типов кожи. При этом степень жесткости воды не имеет никакого значения. Добавления каротина и комплекса витаминов А, Е, D питают кожу, натягивают ее и улучшают доступ крови к коже. Гидрокосметика также рекомендуется для ухода за всем телом. Улучшает общее кровоснабжение, устраняет явления усталости.

Вода – вечером, утром и днем!

Распределить небольшое количество масла на обе ладони и нанести, начиная с середины лица в стороны. Перед принятием душа или ванны намазать маслом все тело. После, употребления тело обтереть влажным полотенцем. Затем, смачивая руки водой» комнатной температуры или холодной водой, легкими поступательными круговыми движениями основательно вымыть все части лица и тела. При уходе за всем телом поступательными движениями натирать тело мокрой губкой, щеткой или полотенцем, начиная с правой ноги. После этого ополоснуть тело большим количеством воды. В данном случае душ был бы идеален.

Вытереть влажным полотенцем. При сильно загрязненной коже очистку лица повторить.

При переходе на гидрокосметику возможны временные изменения кожи (например, легкое покраснение), которые являются признаком восстановительного процесса. Гидрокосметика хороша при шершавости рук.

ПАРОВЫЕ ВАННЫ

Паровые ванны являются наиболее распространенным средством очищения кожи с засоренными порами. Однако ими не следует злоупотреблять. Сухую кожу достаточно парить один раз в 2-3 месяца. При пористой вялой коже, склонной к образованию расширенных сосудов, паровая ванна вообще не рекомендуется. Продолжительность паровой ванны также меняется в соответствии с характером кожи. Для сухой – достаточно 5-10 минут, для жирной – 15 минут. Пар смягчает роговую оболочку кожи, устраняет грязь, вызывает приток крови к лицу и усиленное потоотделение. Цвет кожи значительно улучшается. Перед паровой ванной

необходимо предварительно очистить кожу очистительным кремом или маслом, волосы надо закрыть платком.

Домашняя ванна – чашка с горячей водой и полотенце – также может принести большую пользу, особенно если кожа быстро салится.

После паровой ванны споласкивайте лицо все более и более холодной водой, пока не дойдете до абсолютно холодной. Чтобы поры закрылись, прибавьте в воду немного лимонного сока. После ванны можно сделать одну из выбранных масок. Это дает хорошие результаты. Для создания пара существуют специальные электрические устройства, и такой процесс (пропаривание лица) называется сауной для лица. Нагрейте воду в большой миске и, наклонившись над ней и накрыв голову полотенцем, как тентом, посидите над посудой с горячей водой. Пар открывает поры и облегчает удаление угрей. Не следует слишком близко наклоняться к кипящей воде, поскольку очень горячий пар может привести к разрыву мелких кровеносных сосудов. Чтобы усилить целебное действие процедуры, можно добавить столовую ложку сушеных растений. Давно известные средства для этого – цветы бузины и ромашка, можно добавлять лаванду, чабрец и розмарин, чтобы ароматизировать пар.

Держите лицо над паром 10-20 минут. Распаривание облегчает удаление угрей. При гнойных прыщах паровые ванны делать не рекомендуется, так как тепло и пар способствуют распространению инфекции. После удаления угрей сделайте маску, содержащую творог, каолин, огурцы или окопник.

ПАРОВЫЕ БАНИ ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Паровая баня делается один раз в неделю. Продолжительность – 15 минут. Смешайте в равных частях ромашку, липовый цвет, листья мяты, листья вербы и дубовую кору. 1 ст. ложку этой смеси поместить в широкий сосуд, залить 2 л холодной воды и поставить на огонь до закипания. Снимите сосуд с огня. Предварительно хорошо вымойте лицо, наклонитесь над сосудом на расстоянии 20 см, покрыв при этом голову махровым полотенцем. Через 15 минут лицо ополосните холодной водой. Залейте 2 ст. ложки шалфея 2л кипящей воды. Лицо наклоните над сосудом.

КОМПРЕССЫ

Горячие и холодные компрессы являются самостоятельными процедурами, очень тонизируют кожу, она приобретает свежий вид. Очень хорошо вместо воды для усиления тонизирующего действия использовать отвары трав: ромашки, липового цвета, шалфея, дубовой коры. Горячий компресс – от 1 до 5 минут, холодный – на несколько секунд.

Можно делать компрессы горячие и холодные. Конечно, до такой степени, чтобы их можно было вытерпеть. Держать горячий компресс надо до тех пор, пока он не остынет, иначе он не даст желаемого результата.

Особенно распространенными являются компрессы из травяных отваров и настоев.

Так например, ромашка успокаивает раздраженную кожу, однако она расширяет поры.

Лаванда и чабрец смягчают и очищают кожу.

Сурепка обладает целебными свойствами.

Настой из липового цвета вызывает потливость.

Горячие компрессы из льняного семени (его надо насыпать в полотняный мешочек и опустить в горячую воду) – способствуют созреванию мелких гнойничков и фурункулов, появившихся на коже.

ВНИМАНИЕ! При гипертонии запрещается делать горячие компрессы.

ПРИПАРКИ СУХИЕ И ВЛАЖНЫЕ

Влажные припарки делают из льняного семени, овса, отрубей, которые заваривают кипятком до получения кашицы. Кашицу намазать на полотно, покрыть компрессной бумагой, теплой тканью и наложить на лицо.

КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА И СПОСОБЫ УХОДА ЗА КОЖЕЙ

Слово «парфюмерия» происходит от французского слова «parfumerie, parfum» («приятный запах, духи»).

Эфирные масла извлекают из свежих или высушенных эфиромасличных растений. Некоторые из них, например, розовое, гераневое, мятное или кориандровое – добывают перегонкой водяным паром; другие, например, апельсиновое, мандариновое и лимонное – получают путем выжимания из корки этих плодов; третьи получают в результате экстракции и носят название экстрактивных. При перегонке водяным паром эфирные свойства почти всегда изменяются, ухудшаются запах и качество эфирных масел (по сравнению с исходным сырьем), поэтому наибольшую ценность в сохранении оригинального запаха имеют масла, полученные выжиманием и особенно экстрактивные, которые обладают очень стойким запахом, полностью соответствующим запаху сырья и сообщают это свойство композициям, в состав которых они вводятся.

Смолы и бальзамы (бензойная смола, ладан, тулуанский бальзам стиракт и др.) представляют собой выделения из надрезов в коре некоторых деревьев.

Смолы и бальзамы широко применяются в парфюмерии. Они ценятся не только своим природным запахом, но и тем, что являются также весьма действенным фиксатором, повышающим стойкость запахов духов.

Животное сырье, используемое в парфюмерной промышленности, представляет собой высушенные железы некоторых животных (мускус, бобровая струя) или выделение желез и других органов (амбра, цибетин и др.).

Мускусом называется сильно пахнущее вещество, вырабатываемое железами самца кабарги и некоторых других животных.

Бобровая струя – парные железы самца бобра.

Цибетин – это мазеподобное вещество, добываемое из желез виверр и употребляемое в парфюмерии.

Амбра – воскообразное ароматическое вещество, образующееся в пищевом тракте кашалота и употребляемое в парфюмерии для придания стойкости запаху духов.

Духи – спиртовые растворы. О качестве духов нельзя судить по начальному запаху, то есть запаху, появляющемуся сразу же после нанесения духов на кожу, ткань или волосы.

Наиболее характерные свойства запаха проявляются только через 15-20 минут. Этот запах является основным (серединым). Он сохраняется в течение продолжительного времени и к нему предъявляют самые высокие требования. Обычно через 20-25 часов основной запах духов начинает испаряться, а оставшийся после основного остаточный запах может держаться на отдушенной поверхности еще 10-15 часов.

ОЧИЩАЮЩИЕ КРЕМЫ

Не душиться перед едой, никогда не душите кисти рук.

Стойкость запаха духов в большой степени зависит от ткани, на которую они нанесены: натуральный и искусственный шелк плохо поддерживают запах духов.

Летом душиться меньше, чем зимой. Не злоупотребляйте летом духами и одеколоном. Запах духов должен гармонировать с одеждой, обстановкой, запахом собственной кожи. Сильные духи не всегда лучшие. Старайтесь выбирать духи с тонким и нежным запахом. Духи хороши только на совершенно чистой коже.

Очищающие кремы применяются не только для удаления пыли, но и для снятия несвежего макияжа. Кремы и другие косметические средства изготавливаются на восковой основе, которую нельзя удалить обычным умыванием водой и мылом. Для этого и используют кремы и

лосьоны. Очищающие средства наносят легким движением снизу вверх и оставляют на лице приблизительно на полминуты с тем, чтобы растворить косметику. Затем протирают лицо салфеткой или увлажненной ватой. Помните, что несвежий макияж и накопившаяся за день грязь не только закупоривает поры, но, в конечном счете, делают кожу грубее. Ниже приведены несколько рецептов очищающих кремов, которые легко и быстро можно приготовить собственными силами. Очищающий крем с детским маслом. 0, 5 ст. ложки воска, 1 ст. ложка эмульгирующего масла, 4 ст. ложки детского масла, 2 ст. ложки кокосового масла (косточкового), 2 ст. ложки воды, 0, 25 ст. ложки буры, 1 ст. ложка лещины виргинской (отвар веток лесного ореха), несколько капель духов.

Смешайте воск и масла в эмалированной посуде, и медленно расплавьте в кипящей воде. В отдельной посуде нагрейте воду с бурой, пока последняя полностью не растворится, тогда добавьте лещину, но долго держать эту смесь в теплом месте не следует, так как она может испариться. Когда весь воск расплавится, снимите обе миски с огня и смешайте их содержимое с водой, непрерывно размешивая. Когда полученная смесь начнет остывать, добавьте духи. Перемешивайте, пока смесь не загустеет и не охладится. Детское масло (минеральное) проникает в кожу, легко распределяется и быстро разжижается на коже лица (можно также использовать вазелиновое масло).

Очищающий крем на розовой воде, рецептура которого составлена Галеном, греческим врачом, жившим во II веке нашей эры: 1, 5 ст. ложки пчелиного воска или белого парафина, 1 ст. ложка эмульгирующего воска, 4 ст. ложки минерального масла (вазелинового), 6 ст. ложек розовой воды, 0, 5 ч. ложки буры и несколько капель розового масла (для ароматизации).

Размягчите воск и масло. Одновременно нагревайте воду с бурой так, чтобы бура полностью растворилась. Снимите обе миски с огня и влейте воду в масло. Продолжайте размешивать до образования белого крема. Добавьте несколько капель розового масла, когда смесь начнет охлаждаться. Продолжайте размешивать до загустения массы.

Огуречный очищающий крем: 3 ч. ложки воска, 4 ч. ложки кокосового масла (косточкового), 5 ч. ложек минерального или оливкового масла, 4 ст. ложки сока огурца, 1 ч. ложка глицерина, шепотка буры, 1 капля зеленого красителя.

Растопите масла и воск обычным способом в сосуде с кипящей водой и одновременно нагревайте огуречный сок, глицерин, буру в отдельной посуде. Убедитесь, что бура растворилась полностью. Когда содержимое обоих сосудов нагреется и расплавится, добавляйте по капле воду и масло, непрерывно помешивая. Затем снимите сосуд и перемешивайте, пока смесь не загустеет и не охладится. Держите крем в холодильнике, так как огуречный сок быстро портится. Делайте крем в небольшом количестве. Очищающий крем: 0, 5 ст. ложки ланолина, 1 ст. ложка вазелина, 4 ст. ложки минерального или оливкового масла, 10 ст. ложек воды и 5 капель фиолетового экстракта.

Размягчить масло и нагреть воду, медленно их смешать, непрерывно помешивая. Затем снять и смешать с другими компонентами.

ЛОСЬОНЫ

Одним из необходимых средств для очищения кожи являются лосьоны, которые можно приготовить в домашних условиях.

1 ч. ложку меда и столько же глицерина, 1 ст. ложку водки, 2-3 г буры и 1/3 стакана воды. Смешайте мед и глицерин, затем добавьте воду с растворенной в ней бурой и в последнюю очередь – водку. Лосьон устраняет шелушение, делает кожу бархатистой и мягкой (для любой кожи).

30 г ромашки, 20 г мяты, 10 г розмарина, 20 г ноготков залейте 1 л белого вина и оставьте на 15 дней, после чего смесь процедите (для любой кожи).

Смешайте по 2 ч. ложки листьев мяты, цветов ромашки, зверобоя. Залейте 2 стаканами кипящей воды и оставьте на час. После процеживания настоя прибавьте 1 ч. ложку глицерина. Ватным тампоном, намоченным в этом лосьоне, протирайте лицо после каждого мытья, затем на-, – несите жирный дневной крем (для любой кожи). 2 ст. ложки ромашки проварите 10 минут в 1/4 л воды. После того как настой остынет, процедите и используйте его для протирания лица

после мытья (для любой кожи). 2 ч. ложки нарезанных шишек хмеля залейте 1 стаканом кипящей воды. После того как настой остынет, процедите и используйте по назначению (для любой кожи).

2 ст. ложки зерен пшеницы залить 1 стаканом белого вина. Оставить на 3-5 дней. Смесь процедить и к ней добавить 1 желток. Полученным молоком можно очищать кожу вечером (для любой кожи).

Глицерин – 10 мл, мел – 10 г, спирт (95°) – 25 мл, дистиллированная вода – 65 мл (для нормальной кожи).

Спирт (96°) – 30 мл, лимонный сок – 30 мл, розовая вода – 60 мл (для любой кожи), борная кислота – 3, 5 г, лимонный сок – 20 мл, спирт (70°) – 30 мл, розовая вода – 70 мл (для нормальной кожи).

Уксус домашний – 20 мл, лимонный сок – w 10 мл, дистиллированная вода – 100 мл, духи – 0, 5 мл (для нормальной и жирной кожи). Борная кислота – 3 г, молочная кислота – 1 г, салициловая кислота – 1 г, лимонный сок – 20 мл, спирт (70°) – 40 мл, вода – 50 мл (для очень жирной кожи).

100 г вымытых листьев алоэ выдерживаются 15 дней в холодильнике. После этого листья снова следует вымыть, залить 1-2 л холодной воды и оставить на 2 часа. Смесь поставить на огонь и варить 5 минут с момента закипания. Остудить и процедить. С помощью этого лосьона 3 раза в неделю накладывается компресс на лицо на 10 минут, после чего на еще влажную кожу наносится крем. Он содержит много эфирных масел, витаминов и ферментов.

От морщин рекомендуется каждый вечер протирать лицо процеженной настойкой, приготовленной из 30 г аптечной ромашки, 20 г мяты, 10 г розмарина и 20 г ноготков. В течение 15 дней настаивать на 1 л белого вина. Затем смазывать лицо жирным кремом. Отвар из зелени петрушки. Рекомендуется для сухой и жирной кожи. 20 г зелени свежей петрушки залить 500 мл кипятка. Настаивать в течение часа. Использовать для протирания лица.

Отвар из зелени одуванчиков. Рекомендуется для сухой и жирной кожи. 2 ст. ложки листьев одуванчика варить в 300 мл воды 15 минут. Затем отвар процедить и использовать для протирания лица в несколько приемов.

МАСКИ

Маски – одно из самых древних средств для ухода за кожей лица. Наложите любую маску, оставьте ее на лице на 10-20 минут, затем смойте. Существует много видов масок, оказывающих питающий, исцеляющий, очищающий и вяжущий эффект. Маски усиливают циркуляцию крови и разглаживают морщины (следует иметь в виду, что все эти маски не могут сделать чудеса, но они освежают лицо и делают кожу гладкой и мягкой). Маски – хорошее дополнение к ежедневным процедурам по уходу за кожей лица, и ими не следует пренебрегать.

Для глубокого очищения кожи, стягивания расширенных пор, выравнивания грубой кожи и укрепления лицевых мышц можно сделать такую маску: 1 ст. ложку фуллеровой земли с тонирующим лосьоном или вяжущим средством для получения вязкой пасты. Тонирующий лосьон и вяжущее средство можно заменить соком лимона. Лимон оказывает отбеливающее действие и полезен при загрязненной коже лица. Подушечками пальцев легко распределите смесь по лицу. Ладонями нанесите крем на шею. Не накладывайте маску на кровеносные сосуды, если они у вас находятся на поверхности. При жирной коже оставляйте такую маску приблизительно на 10 минут. Для сухой комбинированной кожи достаточно 5 минут. Если маска очень стягивает кожу, и это доставляет неприятное ощущение, немедленно снимите ее. Делайте это теплой водой и ватой. Легкими движениями очищайте лицо так, чтобы не растянуть кожу. После этого наложите немного тонирующего средства при сухой и нормальной коже и вяжущего средства – если кожа жирная. Если кожа очень сухая, наложите немного увлажняющего крема. Если на лице появились пятна, не делайте макияж. Когда вы делаете маску, на глаза полезно положить смоченные чаем или розовой водой ватные тампоны. При уходе за кожей лица в домашних условиях большое значение имеет умение расслабиться. Устройтесь удобно в кресле или лучше в постели, подложите подушки под ноги, чтобы их слегка приподнять. Это помогает расслаблению. Лучше в полумраке, не двигайтесь и тем более

не разговаривайте. Чтобы расслабиться полностью, поставьте на нужное время будильник.

Маски – это своего рода теплая очистительная ванна для кожи. При сухой коже рекомендуется нанести на лицо тонкий слой питательного крема и лишь потом накладывать маску.

Холодные маски накладываются на лицо на 15-20 минут.

Чтобы защитить глаза и освежить кожу вокруг них, можно сделать компресс из ромашки.

После высыхания маски нужно умыться сначала теплой, затем холодной водой.

Потом легкими ударами помассировать лицо и шею движениями снизу вверх.

Стягивающее действие можно усилить за счет добавления лимонного сока или туалетного уксуса в воду, предназначенную для смывания маски, или протереть лицо кусочком льда, завернутого в полотенце.

Продукты, которые используются для косметических целей, должны быть свежими и тщательно вымытыми. Мягкие ягоды размять или растереть деревянной или серебряной ложкой в стеклянной или фарфоровой посуде, а твердые – натереть на терке или обработать с помощью миксера.

Прежде чем нанести на лицо соки, кашицу или наложить косметическую маску, его нужно хорошо промыть или протереть туалетным молоком. Приготовленным соком смочить кусок марли, предварительно вырезав в ней отверстия для глаз и носа и наложить на лицо. Более густая маска наносится непосредственно на кожу лица толстым слоем. Держать ее следует в течение 20 минут. Снимают ее с помощью ватного тампона, смоченного теплой водой.

Укрепляющие, возбуждающие маски не следует очень часто применять, так как они вызывают эффект на несколько часов, а потом кожа делается более утомленной и увядшей. Наилучшее действие масок перед сном, на ночь не оставлять, так как она и так будет действовать 2-3 дня. Перед маской кожа освежается или паровой ванночкой, или компрессами из горячей и довольно теплой воды. Маска, по правилу, должна быть на лице пациента в лежачем положении, после маски в кожу лица следует вбить кончиками пальцев питательный крем или смазать оливковым маслом.

После любой маски пудриться следует только лебяжьей пуховкой. Она наносит очень тонкий слой пудры и не забивает поры.

При наложении масок кожа питается полезными веществами, аминокислотами, холестерином и витаминами. При этом к ней почти прекращается доступ – воздуха, что вызывает прилив крови, повышенную потливость. Реакция получается такая же, как будто кожа погружена в теплую очистительную ванну: усиленно выделяются продукты распада и мертвые клетки, образовавшиеся в процессе обмена веществ, открываются поры у устья волосяных мешочков, быстрее заживляются мелкие воспалительные процессы. Улучшение кровообращения в более глубоких слоях кожного покрова и мышц помогает устранять жировые наслоения и укрепляет мышцы. Подобные действия оказывает также массаж, который поддерживает упругость мышц, усиливает кровообращение, устраняет частицы распада, но в очень опытных, тренированных руках. Маски способствуют быстрому, хотя и временному оздоровлению кожи. Растительное масло издавна считается отличным косметическим средством. Очень полезно, особенно зимой, один раз в неделю делать маски из растительного масла. В теплом, но ни в коем случае не в горячем масле смачивают кусочки ваты и накладывают на лицо и шею, сверху лицо покрывают теплым платком на 20 минут.

ЗАГОТОВКИ ДЛЯ МАСОК

Консервирование огурцов (сока) на зиму для масок и лосьонов.

Натереть огурцы на мелкой терке, сок выдавить через несколько слоев марли, посыпать небольшим количеством борной или салициловой кислоты. 4-5 старых огурцов (желтых, осенних, семенных) очистить от кожуры, выбросить семечки, перекрутить через мясорубку (предварительно мясорубку ошпарить кипятком). Делать это нужно быстро, чтобы не было окисления. Сложить в банку с притертой пробкой и залить 96%-ным спиртом (можно водкой), так, чтобы 3/4 посуды занимала огурцовая кашица, остальное – спирт. По мере надобности

процеженная огуречная жидкость используется для приготовления лосьонов для жирной кожи. Густую массу употребляем как составную часть маски. Выбирать гущу настойки огурца лучше серебряной ложкой или деревянной, чтобы не было окисления.

Заготовка для маски при любой коже. Ланолин – 100 г, паста Лассара – 50 г, масло оливковое. – 50 г, вода – 100 мл, бура – 1 ч. ложка, витамин А – 20-30 капель.

Разводка: для разового употребления добавляем: настойку календулы – 1 ст. ложка, воду – 3 ст. ложки. Из этого количества добавляем в небольшую порцию заготовки так, чтобы получилась маска консистенции густой сметаны.

Питательная маска (заготовка). 1-2 пучка ландышей заливают оливковым маслом на 14 дней, потом растирают. Можно добавлять в питательные маски.

Травяной лед. Ромашка, одуванчик, цвет липы, березовые почки, подорожник, календула, корень змеевика, мята. По 1 ст. ложке каждой травы смешиваем и из этой смеси берем 1 ст. ложку и заливаем 3/4 стакана крутого кипятка. Завернуть в полотенце на 5-6 часов, процедить и слить в пиалу или глубокое блюдо, вылить туда жидкость и поставить в морозильник, чтобы жидкость замерзла, а утром, на второй день, до работы – очень хорошо применять, так как эта процедура придает свежесть, бодрость. Применять столько раз, на сколько хватит льда, и каждый раз оставшийся лед ставить опять в холодильник.

ОБЕРТЫВАНИЯ

На второй день сначала на кожу лица нанести сметану или кефир, майонез (для пористой кожи) или просто питательный крем – для сухой кожи – на 15-20 минут тонким слоем на лицо и шею. Потом травяной лед. Круговыми, быстрыми движениями, не смещая кожу, не останавливаясь, – 2-3 минуты. После этого промокнуть; лицо бумажной салфеткой и нанести питательный крем тонким слоем.

Этим способом можно укрепить все тело, если организм закален и не боится простуды.

Заготовка на зиму земляники. 1 кг ягод земляники на 2 кг сахара. Перекрутить через мясорубку, лучше пластмассовую или подавить деревянной ложкой и поставить в холодильник.

По мере надобности делать маску. Земляника – 1 ст. ложка, желток – 1 шт., питательный крем – 1 ч. ложка, сухое молоко – 1 ст. ложка, сок алоэ – 1 ч. ложка, настой апельсиновых корок – 30 мл. Накладывать на 30 минут.

Можно делать из чистого сока земляники гальванизацию: 15 минут. Ставить на плюс. Также, как и перекись водорода.

Отлично делать массаж лица, часто смачивая руки в соке земляники.

Приготовление розы (лепестков):

Роза засыпается солью, сахаром и лимонной кислотой. Пусть несколько минут постоит, потом растереть в ступке.

Можно измельченную розу залить 70°-ным спиртом – для протирания жирной кожи (лучше розу обыкновенную, розовую). Этот раствор можно добавлять в любую маску в небольшом количестве.

Обертывание в основе своей не отличается от масок. Это также кашицеобразные массы, но их наносят на лицо в горячем виде, оставляют на полчаса. Они не высыхают до твердой консистенции, как маски, поэтому не стягивают кожу и легче смываются.

Обертывание из горячего майонеза: разотрите яичный желток с ложкой подогретого оливкового масла и несколькими каплями лимонного сока. В воду, употребляемую для смывания массы, добавьте немного лимонного сока или туалетного уксуса. Хорошо действует на сухую кожу.

Обертывание из пшеничной муки. Ложку муки разотрите с теплым молоком до образования кашицеобразной массы, которую нанесите на лицо.

Обертывание из горячего парафина. Обертывание горячего парафина слоем 0,5 см, держать до затвердения, 25-45 минут.

Обертывание из сухого молока. Разотрите сухое молоко с горячей водой или травяным отваром в кашицеобразную массу и нанесите на кожу. Это улучшает цвет лица.

Обертывание из оливкового масла. Намочите вату в подогретом оливковом масле и

обложите ею лицо. Смягчает и расправляет сухую кожу, предохраняет от морщин, а также хорошо действует при шелушении кожи от солнечных ожогов.

Хороший освежающий эффект дают маски, приготовленные из фруктовых или овощных соков. Сок нужно смешать с рисовой, пшеничной мукой и молоком.

Можно также положить на лицо кусочки фруктов или овощей: арбуза, помидора. Соки рекомендуется добавлять и к маске из яичного белка.

Маски из охлажденной заварки чая благотворно действуют на кожу с выраженными мелкими кровеносными сосудами, а также на воспаленную от солнца кожу. Предварительно очищенная лосьоном кожа лица покрывается марлей, смоченной в холодном настое чая (для носа и глаз в марле вырезаются отверстия). Держится маска 15-20 минут.

Хорошо питает кожу травяная маска. Смешать равные части аптечной ромашки, липового цвета, бузины и верхних почек сосны. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и держать на огне 10 минут. Горячий отвар процедить, добавить 1 ч. ложку меда и 0,5 ч. ложки белой муки. Полученную кашицу нанести на лицо и держать 30 минут. Затем вымыть сначала теплой, а потом холодной водой.

Очень быстро освежает и расправляет кожу маска из дрожжей и теплого молока. Маска из тщательно растертого яйца снабжает кожу исключительно ценными веществами: холестерином и лецитином.

ОСВЕЖАЮЩИЕ И ТОНИЗИРУЮЩИЕ МАСКИ ДЛЯ ЛЮБОЙ КОЖИ

1 ст. ложку свежей сметаны, 1 ст. ложку пресного творога (несоленого) и 1 ч. ложку поваренной соли. Размешать смесь до гомогенизированного состояния. Смазать лицо на 15-20 минут, после чего вымыть теплой, а затем холодной водой. Используется 1-2 раза в неделю в течение 4-6 недель.

К 1 ст. ложке овсяной муки прибавить 1 г буры (на кончике ножа) и размешать с некипяченым молоком до получения кашицы. Нанести на лицо и шею при нормальной коже – на 10 минут, а при жирной коже – на 15 минут (в зависимости от чувствительности кожи). Так как маска слегка затвердеет, перед снятием лицо ополосните холодной водой.

В стеклянной посуде взбейте 1 желток и 0,5 ч. ложки меда. Прибавьте 3-6 капель оливкового масла, 10 капель лимонного сока и около 1 ч. ложки овсяной муки до получения кашицы. Нанесите на лицо и шею на 15-20 минут (в зависимости от чувствительности кожи). Снимите маску с помощью холодной воды и наложите холодный компресс.

ОТБЕЛИВАЮЩИЕ МАСКИ

Медово-лимонная маска. Процедите сок 1 лимона через вату и смешайте с 2 ч. ложками жидкого меда. Смочите этой смесью марлевые или бумажные салфетки и нанесите на лицо, заменяя их свежими 2-3 раза в течение 15 – 20 минут. Вымойте лицо теплой водой. В холодильнике смесь может храниться до 7 дней.

Курс – 15-20 масок с интервалом в несколько дней в зависимости от чувствительности кожи. Если кожа сухая, предварительно смажьте ее жирным кремом.

Пергидролевая маска. Делается при сухой сильно пигментированной коже и обильных веснушках. К 20 г безводного ланолина при постоянном помешивании прибавить 5 г (1 ч. ложка) пергидроли. Эту маску наносить на 10-15 минут, курс повторить с интервалами в несколько дней.

Дрожжевая маска с лимонным соком. Применяется при любой коже. Разотрите мелко 15-20 г дрожжей (хлебные дрожжи) и размешайте с 1 ч. ложкой лимонного сока. К полученной смеси прибавьте при постоянном помешивании свежее молоко до получения кашицы и нанесите на лицо с помощью ватного тампона. Через 20 минут лицо вымойте теплой водой и наложите несколько холодных компрессов.

Картофельная маска. 1 сырую картофелину очистить и натереть на мелкой терке, прибавить несколько капель оливкового масла, 1 ст. ложку свежего молока и миндальных

отрубей до получения кашицы, нанести на лицо на 20 минут. Смыть маску и смазать лицо подходящим для вашей кожи кремом.

Огуречная маска. Рекомендуются как для сухой, так и для жирной кожи, действует отбеливающе. Натертый на терке огурец соединить с небольшим количеством сметаны или откинутого на дуршлаг кислого молока. Добавить 1 ч. ложку лимонного сока. Если кожа сухая, лучше соединить натертый огурец со сметаной.

Прекрасная очищающая маска. Разомните 3 ягоды клубники и нанесите на лицо. Оставьте на 10 минут, затем смойте розовой водой. В клубнике содержится витамин С, который прекрасно очищает кожу.

Такое же действие оказывает размятая и протертая мякоть половинки персика, смешанная с 1 ст. ложкой коньяка.

Крем при загаре и веснушках. Мазать им лицо на ночь: сулема – 0,5 г, миндаль и эмульсия – 300 г, настойка бензойная – 1,5 мл.

Отбеливающие кремы при загаре и веснушках:

Мыло белое – 50 г, масло миндаля горького – 20 г, сок лимонный – 20 мл, масло розовое – 2 капли.

Крахмал пшеничный – 10 г, мед – 5 г, уксус – 5 мл.

Ланолин – 25 г, масло миндаля горького – 22,5 г, глицерин – 15 мл, бура – 1 г, перекись водорода – 0,7 мл, вода розовая – 11,8 мл.

Отбеливающий крем «Альба». 20%-ная перекись водорода – 20 мл, вазелин – 10 г, ланолин – 5 г, висмут азотнокислый – 0,5 г, сулема – 0,05 г.

Обыкновенный крем при загаре и веснушках. Бура – 2 г, масло миндальное – 25 г, глицерин – 10 мл, перекись водорода – 25 мл, ланолин – 50 г, духи (какие угодно) – совсем немножко.

Обыкновенный отбеливающий крем. Вода розовая – 80 мл, перекись водорода – 10 мл, глицерин – 10 мл.

Для удаления загара и веснушек. Салициловая кислота – 0,5 мл, ртутный преципитат – 4 г, камфора – 4 г, окись цинка – 4 г, вазелин – 25 г.

Самые простые утренние маски для лица:

Творожная. 2 ч. ложки свежего творога разотрите с сырым желтком и несколькими каплями перекиси водорода. Наложите маску на вымытое лицо, шею. Через 10-15 минут смойте ее сначала прохладной водой, а затем совсем холодной. Эта маска оживляет кожу, делает ее светлее. **Морковная.** Натрите на мелкой терке морковь и подержите ее на лице в течение 20 минут, затем смойте теплой водой и смажьте лицо кремом. **Яично-толокняная.** Желток взбейте, добавьте 1 ч. ложку меда и 1 ст. ложку толокна. Через 15 – 20 минут смойте маску с лица чуть теплой водой. **Компресс из снега.** За 8 минут кожа от него разглаживается, появляется румянец. Наберите полную пригоршню снега, завяжите его в салфетку и прикладывайте к лицу до тех пор, пока оно не замрзнет. Если кожа сухая, можно потом смазать ее кремом.

КРЕМЫ

Кремы для любой кожи:

Универсальное средство для любой кожи – косметические сливки. 3/4 стакана 20%-ных сливок, 2 желтка, несколько капель лимонного сока, 1/2 стакана водки, 2 ст. ложки фруктов или ягод – смородины, рябины, айвы, хурмы, лимона, клубники, земляники – тщательно разотрите с 2-3 ложками растопленного костного мозга, 1 желтком, 1 ч. ложкой меда и 1 ч. ложкой растительного масла! Растирая смесь, добавляйте по каплям 1 ст. ложку камфорного спирта. Приготовьте настой из цедры 2 лимонов, 1/2 пачки маргарина разотрите с 3 ст. ложками растительного масла, 2 или 1 желтком и 1 ч. ложкой меда. Постепенно добавляйте лимонный сок, 10 капель масляного раствора витамина А, 1 ст. ложку майонеза и, наконец, по каплям – 1 ст. ложку камфорного спирта и настой лимонной цедры.

Крем для жирной кожи. 50 г меда, 80 мл глицерина, 6 г желатина, 1/2 стакана воды, 1 мл салициловой кислоты. Сначала размочите в воде желатин, а затем к разбухшей массе добавьте глицерин, салициловую кислоту, поместите чашку в сосуд с горячей водой и растворите. Смесь

остудите и взбейте.

Крем для сухой и нормальной кожи. 1 ст. ложку цветков ромашки залейте половиной стакана кипятка, настаивайте в течение 2 часов, затем процедите. Возьмите 50 г топленого сливочного масла или маргарина, 2-3 ч. ложки касторового масла, 0,5 ч. ложки глицерина, 1/4 стакана настоя ромашки и 30 мл камфорного спирта. Масло или маргарин расплавьте на пару и, постоянно помешивая, постепенно добавляйте остальные компоненты.

Кремы для сухой увядающей кожи:

Свежие листья крапивы, рябины, петрушки, смородины, лепестки жасмина и розы, взятые в равных соотношениях, пропустите через мясорубку. 50 г маргарина, 10 г пчелиного воска, 1 ст. ложку растительного масла расплавьте на пару. Добавьте к смеси 1 ч. ложку масляного раствора витамина А и 10 г растений. Смесь тщательно перемешать, растереть. 2-3 ст. ложки костного мозга и 1 ч. ложку пчелиного воска растворите на водяной бане. Отдельно разотрите небольшой кусочек (с ноготь мизинца) красного перца стручкового – с 1 ложкой растительного масла. Обе смеси соедините. Желтковый крем для сухой кожи. 1 желток, 1 ч. ложка растительного масла, бура на кончике ножа, 10-20 капель лимонного сока, 1 – 2 капли любых духов. Во взбитый желток добавить по каплям растительное масло. В конце добавить лимонный сок, буру, духи. Приготовленный крем хранить в холодильнике. Этим кремом лицо смазывается вечером и через некоторое время необходимо снять излишки сухой марлей или ватой для того, чтобы кожа ночью могла дышать. На ночь крем оставить только на веках.

Крем для стареющей кожи. Измельченную цедру 3 лимонов залить 1 стаканом кипятка, настаивать 8-10 часов, затем процедить через марлю и хорошо отжать. Настой соединить с 1 ч. ложкой меда и 1 ч. ложкой растительного масла, соком 3 лимонов, 2 ст. ложками сливок или молока, 3 ст. ложками одеколора и 1/2 стакана заранее приготовленного и охлажденного настоя лепестков розы, жасмина, белой лилии.

ТОНИКИ ДОМАШНЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Они хорошо освежают кожу. При любой коже избегайте сильновяжущих составов, так как спирт, который является составной частью этих лосьонов, способствует пересушиванию кожи, в результате чего она теряет эластичность и способность нормально функционировать.

Обычно тонирующими лосьонами и вяжущими средствами протирают лицо, смочив ими ватный тампон. При вялой коже ватный тампон быстрыми движениями прикладывают к лицу. Тонирующие лосьоны способствуют приливу крови к коже. Смочите ватный тампон и прижмите его к щекам, подбородку, шее. Избегайте тех участков кожи, где проступают кровеносные сосуды.

Розовая вода. Это одно из самых древних средств для освежения лица, изобретенное арабским дерматологом в X веке. Розовую воду можно купить в аптеке, но можно приготовить и в домашних условиях. Смешайте розовое масло с водой и тщательно перемешайте. 2 ст. ложек масла достаточно для 4, 5 л очищенной воды.

Цыганская розовая вода. 2 горсти темных ароматных лепестков розы поместите в банку или бутылку с широким горлышком. Налейте в посуду 1 л воды и всыпьте 200 г сахара. Через 2 часа взболтайте, процедите и храните в прохладном месте.

Тонирующий лосьон из лещины виргинской и розовой воды. Это самый известный тоник домашнего приготовления. Для его получения нужно просто смешать 3/4 стакана розовой воды и 1/4 стакана лещины (настой молодых веточек лесного ореха). При очень жирной коже можно взять одинаковое количество компонентов.

Тонирующий раствор из цветов и трав.

Смешайте 2 ст. ложки высушенных, цветов, или травы, или 3 горсти свежих, и 0,5 л воды. Траву залейте кипящей водой и закройте крышкой кастрюлю, чтобы вода не испарялась. Дайте траве (цветам) настояться в течение 2-3 часов. Процедите и налейте в бутылку для хранения.

Тонирующий лосьон из ноготков. Ноготки известны своими тонирующими свойствами. Для приготовления этого тоника возьмите свежие или сухие цветы. Смешайте 2 ст. ложки сухих цветов или 3 горсти свежих с 0,5 л воды. Добавьте 2 ст. ложки лещины (лесного

ореха). Хорошее средство для жирной кожи с прыщами.

Тоник из штокрозы. Положите 3 ст. ложки листьев штокрозы розовой в кипящую воду (0, 28 л), накройте и 5 минут кипятите на очень слабом огне. Затем снимите с огня и настаивайте 0, 5 часа. Процедите. Лосьон готов. Многие другие цветы и листья (такие, как лилия, герань, жимолость, цветы липы, лаванда), могут быть таким же образом использованы для приготовления лосьонов, освежающих и оздоравливающих кожу.

Настой из цветов бузины. Промойте горсть цветов бузины и залейте 6 ст. ложками воды в большой посуде. Оставьте настаиваться на ночь, на следующий день процедите. Если цветы сушеные – возьмите только 2 ст. ложки. Предлагаем несколько рецептов настоя из цветов бузины, выберите тот, который вам больше всего подходит:

а) Следующие компоненты поместите во флакон и перемешайте: 3 ст. ложки настоя цветов бузины, 3 ст. ложки розовой воды, 3 ст. ложки лещины виргинской (отвар веток и листьев лесного ореха) и 1 ч. ложку борной кислоты.

б) К 1/2 стакана настоя из цветов бузины медленно добавляйте 4 ст. ложки настойки бензойной смолы. Добавьте 6 капель настойки мирры. Дайте настояться 24 часа, затем профильтруйте. Мужчины также могут пользоваться этим средством в качестве лосьона после бритья.

в) Смешайте следующие компоненты в большой бутылки и профильтруйте через 24 часа: 10 ст. ложек настоя цветов бузины, 5 ст. ложек сока огурцов, 4 ст. ложки одеколона, 1 ст. ложку бензойной смолы. Полезное средство при пористой коже.

г) 0, 5 стакана пахты или молока, 6 ст. ложек цветов бузины, 1 ст. ложка меда.

Нагревайте молоко вместе с цветами бузины на медленном огне в течение полчаса. Снимите с огня и дайте постоять около 3 часов. Еще раз нагрейте и процедите. Добавьте мед. Очень полезно для грубой и зудящей кожи.

Уксусный лосьон – идеальное тонирующее средство для кожи. Кожа имеет кислотную оболочку, и уксус, будучи кислым, восстанавливает ее. Применяйте разбавленный уксус (1 часть на 8 частей воды). Для приготовления уксусного лосьона смешайте следующие составные части: 0, 5 стакана уксусного сидра (или вина), 0, 5 ч. ложки гвоздики, 1 ст. ложка лаванды (сушеные цветки и листья), 1 ст. ложка лепестков розы, 1 ст. ложка розмарина и розовой воды или лосьона из цветков апельсина. Дайте смеси постоять не менее 7 дней, дважды в день смесь взбалтывать, перед применением процедить.

Лосьон из огурцов. Выдавите сок из 1/2 очищенного огурца. Сок вылейте в кастрюлю, доведите до кипения и кипятите в течение 5 минут. Охладите и процедите, затем добавьте лещину виргинскую (лесной орех) из расчета 1 ст. ложка на 2 ст. ложки охлажденного огуречного сока. Храните смесь в холодильнике. Можно добавить мяту (4 ст. ложки).

Цитрусовый лосьон. Налейте в посуду 1 стакан молока, положите дольку апельсина, половину лимона и 2 ст. ложки сахарной пудры. Смесь доведите до кипения. Затем остудите. Храните в холодильнике.

Лосьон из коры яблоневого дерева. В 2 стакана кипящей воды опустите кору яблоневого дерева (4 ст. ложки), добавьте 1 ст. ложку шалфея и нанесите на кожу лица и шеи.

Очень полезны в качестве тонирующих средств следующие травы: Тысячелистник – для жирной кожи. Ромашка – способствует устранению морщин. Розмарин – для лечения и закаливания. Петрушка – содержит витамин С и очень полезна для кожи в прыщах и с пятнами. Пижма – лосьон из нее помогает избавиться от веснушек.

Мята – стимулирует удаление пятен. Окопник – мягкое тонирующее средство, способствует удалению пятен.

Самомассаж и гимнастика для лица – ежедневно!

КОСМЕТИЧЕСКИЕ ЖЕЛЕ

Желе – это крем без жиров. Оно готовится из веществ, которые сильно поглощают воду. Такими веществами являются желатин, агар-агар, трагаканта, крахмал и другие.

Желе – это раствор этих веществ в глицериново-водной среде. Они растворимы и в воде. К желе можно прибавлять различные вещества: камфору, стеарин и другие в зависимости от

того, для чего нам нужно это желе.

Желе употребляется в тех случаях, когда кожа не переносит жиры, входящие в состав косметического средства (крема, помады), или когда вы хотите избежать блеска кожи после смазывания ее каким-либо кремом. Желе применяется преимущественно при сухой коже. Желе легко смывается водой.

Медовое желе. Желатин – 3 части, чистый мед – 25 частей, глицерин – 40 частей, дистиллированная вода – 50 частей, салициловая кислота – 1 часть.

Глицериновое желе. Чистый глицерин – 56 частей, вода – 40 частей, кукурузный крахмал – 4 части.

Камфорное желе для чистки жирной кожи и после массажа. Туалетное мыло – 10 г, камфорный спирт – 75 мл, касторовое масло – 50 г, глицерин – 80 мл, вода – 220 мл.

СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ЛОСЬОНЫ

Несомненно, витамин D, который вырабатывается под воздействием солнечного облучения, очень полезен для костей, но самое плохое, что мы может сделать для своей кожи – это подставить ее под солнечные лучи. Воздействие солнца на кожу старит ее так же, как и возраст. Солнце делает ее грубой, неэластичной, морщинистой и сухой.

Рекомендуем перед выходом на солнце выпить 3-4 стакана известковой воды.

Приводим рецепты простых солнцезащитных лосьонов и кремов для защиты лица от ультрафиолетовых лучей.

Масляно-уксусный лосьон. Перемешайте следующие компоненты: 1 стакан оливкового или кунжутного масла, 0, 5 стакана уксуса, 1 ч. ложка йода, несколько капель ароматизирующего компонента (лаванда). Крем из масел и чая. 4 ст. ложки ланолина, 3 ст. ложки кунжутного масла (подсолнечного или кашицы из семян кунжута), 2 ст. ложки миндального масла, 0, 5 стакана крепкого чая и ароматизирующий компонент.

Заварите крепкий чай, процедите. В эмалированной посуде расплавьте масло на водяной бане. Медленно добавляйте чай, при этом непрерывно перемешивайте деревянной лопаточкой. Когда смесь остынет, введите ароматизирующие добавки. Ланолин и миндальное масло сохраняют влажность кожи. Кунжутное (подсолнечное) масло абсорбирует ультрафиолетовые лучи. Танин чая также абсорбирует солнечные лучи.

Лосьон из кунжутных семян. 4 ст. ложки кунжутных семян разотрите в порошок и размешайте с 1 стаканом розовой воды. В течение 24 часов флакон как можно чаще встряхивайте и добавляйте для консервации 4 ст. ложки водки или медицинского спирта.

Бергамотовое масло. Расплавьте 1 стакан кокосового или оливкового масла и добавьте 0, 25 ч. ложки бергамотового масла. Если лицо сильно загорело и стало темным, через день наносите отбеливающую маску. Маски из отбеливающих порошков и перекиси водорода иногда вредны. Предлагаем для домашнего приготовления отбеливающий крем. Смешайте следующие компоненты: 2 ст. ложки фуллеровой земли, 1 ст. ложка лещины виргинской или (сока лимона), 1 ч. ложка меда, 4 измельченные гвоздики. Полученную пасту нанесите на лицо на 20 минут.

Если кожа от загара стала красной и воспаленной, можно воспользоваться приведенными ниже травяными и другими смесями, которые охлаждают и успокаивают кожу:

а) сделайте настойку, прокипятив листья лопуха, крапивы, ромашки или чая в стакане воды, и нанесите на обожженную кожу;

б) протирайте обожженные участки ломтиками огурца;

в) раздавите несколько ягод клубники, смешайте с 1 ст. ложкой молока и нанесите на кожу;

г) ватным тампоном, смоченным в сыворотке, протирайте лицо.

БЕЛИЛА И РУМЯНА

Белила и румяна употребляются для маскирования некрасивых мест на коже и для

гримировки. Это – те же пасты, обыкновенные и взбалтываемые пудры. Паста из белых пудр и жиров – вот уже и белила. Например: окись цинка – 12 г, крахмал – 13 г, вазелин белый – 25г.

Если к тем же пастам и пудрам прибавлять красящие вещества – кармин, эозин и другие в количестве 1% (чуть больше-меньше), или брать для паст красные пудры – красную глину, красную окись железа и другие – или так или иначе, по вкусу комбинировать то и другое, то получатся румяна.

Взбалтываемые белила и красные пудры – это уже жидкие белила и румяна.

Постоянное применение белил и румян недопустимо в сухом виде. Постоянное применение жидких, водных и спиртовых взбалтываемых белил и румян также недопустимо. Постоянное применение жирных, густых белил и румян даже самой здоровой молодой коже придает безобразный вид. Вообще белила и румяна можно накладывать только для временного эффекта или тогда, когда «терять уже нечего», а белила и румяна все-таки «утешают».

Белила и румяна забивают выходы сальных и потовых желез в коже, и этим препятствуют кожному дыханию, задерживают выделение кожных секретов, связывают движение кожи. Однако и мы признаем, что во многих случаях жизни без них не обойтись. Например, на сцене.

Удалять белила и румяна с кожи надо очень осторожно. Простые пудры могут быть удалены смахиванием или легким смыванием теплой водой. Смыть теплой водой можно и многие из взбалтываемых пудр. Но все жирные белила и румяна надо сначала развести на лице и снять с кожи растительными маслами (прованское и др.) или свежим кольдкремом, или, наконец, хорошим белым вазелином. И только после этого можно умываться водой с мылом.

Белиться и румяниться необходимо с чувством меры (не считая грима на сцене). Вне сцены надо белиться и румяниться так, чтобы посторонний не мог сказать с уверенностью: набелены ли вы, нарумянены ли – или нет, иначе это производит отрицательное впечатление.

Заметим еще, что при ярком искусственном свете жирные румяна больше подходят, чем сухие.

Рецепты белил и румян, причиняющих коже наименьший вред. Взвесь: окись цинка – 25 г, глина белая – 2 г, корень ириса в порошке – 25 г, гуммиарабик – 1г.

Обыкновенные сухие белила. Взвесь: масло какао – 50 г, масло прованское 30 г, воск белый – 50 г, спирт нашатырный – совсем немножко, кармин – чуть-чуть.

Обыкновенные румяна. Взвесь: тальк – 9 г, окись цинка – 1 г, масло миндаля сладкого – 10 г, спермацет – 10 г.

Обыкновенные густые белила. Взвесь: спирт винный – 250 мл, вода розовая – 125 мл, кармин – 2 г, кислота щавелевая – 0, 5 мл, алюминий серноокислый – 0, 5 г, бальзам меккский – 1 мл, спирт нашатырный – 1 мл.

Обыкновенная красная краска. Взвесь: воск белый – 100 г, масло сладкого миндаля – 200 г, кармин – 1 г, эссенция розовая – совсем немножко.

Обыкновенная красная краска-паста. Взвесь:

эозина – 1 г, лавровишневая вода – 20 мл, розовая вода – 30 мл, глицерин – 50 мл.

Обыкновенные жидкие румяна: наносить чуть-чуть и растирать – взвесь: глицерин – 50 мл, вода флердоранж – 13 мл, вода розовая – 30 мл, гуммиарабик. – 1, 6 г, эозин в растворе – 3 мл, мускус – 0, 1 мл.

Обыкновенная красная краска (особо рекомендуется). Взвесь: соло бычье. – 50 г, воск белый – 10 г, краска голубая индиго – 0, 1 г.

Обыкновенная голубая краска. Взвесь: вазелин – 50 г, сажа слоновой кости – 50 г, воск белый – 51 г, масло лавандовое – 1 г, масло герани – 0, 2 г.

Обыкновенная черная паста-краска. Взвесь:

кармин – 2 г, спирт нашатырный – 3, 5 мл, тальк – 50 г, спирт винный – 40 мл.

Все хорошо смешать, высушить на листах промокательной бумаги и прибавить по желанию душистого масла.

Обыкновенные сухие румяна. Взвесь: масло какао – 50 г, масло прованское – 30 г, масло белое – 50 г.

Расплавить, смешать и когда остынет – влить кармина в растворе с нашатырным спиртом – 20 мл. Масла душистого – совсем немножко.

Самые лучшие румяна (по Зальфельду) – смешать и растереть, по вкусу, кармин с

глицерином.

Жидкие темные румяна. Кармин – 1 г, нашатырный спирт – 1 мл, вода – 98 мл.

Жидкие светлые румяна. Вода – 70 мл, спирт – 29, 7 мл, эозин – 0, 3 г.

Заготовка эозина для румян. 1 ч. ложку эозина, 1 ст. ложку глицерина залить на 3 суток (можно на 1 сутки). Следует перемешивать деревянной палочкой несколько раз в день, оставлять открытым. Через 1 сутки добавить 1 ч. ложку нашатырного спирта, опять помешивая часто. На 2-3 дня оставить открытым для того, чтобы испарился запах нашатырного спирта.

Обязательно нужен флакон с туго притертой пробкой.

Разводка эозина. Водка – 50 мл, дистиллированная вода – 50 мл. Несколько капель этой заготовки на разводку – и довести до желаемого цвета (желтовато-апельсинового).

ПУДРЫ

Пудры – очень тонкая пыль. Придают коже красивую матовость, уменьшают раздражение кожи, закрывают, некрасивые места на коже.

Пудры разделяются на растительные, получаемые из растений, и минеральные, получаемые из минералов.

Растительные: рисовая, пшеничная, картофельная, ирисовая, ликоподий и другие.

Минеральные пудры: тальк, глина белая и красная, инфузорная земля, окись цинка, цинк углекислый и другие.

Пудры рисовая, пшеничная, картофельная – это тот же рисовый, пшеничный и картофельный крахмал, но очень тонко растертый.

Для придания благоухания к пудрам прибавляют эфирные масла: розовое, гераневое и другие – в каплях. Для приготовления красящих пудр примешивают цветные пудры, красную глину, красную окись железа и другие, или красят пудру эозином и кармином.

Не пудритесь пудрой резких и сильных запахов. Это портит кожу и утомляет обоняние. Избегайте пуховок для пудры – это негигиенично. Пудриться лучше ватным тампоном.

Минеральная пудра. Минеральные пудры не разлагаются, в этом их преимущество перед растительными.

Окись цинка – 10 г, тальк – 10 г, розовое масло – 1г. Тальк – 29 г, сода – 1г.

Пудра растительная. Рисовый крахмал – 100 г, корень ириса в порошке. – 50 г, розовая эссенция – 0, 01 мл, сандаловая эссенция – 0, 05 мл.

РИСОВО-минеральная пудра:

Крахмал рисовый – 10 г, тальк – 10 г, масло гераневое – 1 капля.

Крахмал рисовый – 15 г, магnezия углекислая – 5 г, масло померанцевое – 1 капля.

Рисовая пудра. Рисовый крахмал – 20 г, масло лаванды – 1 капля.

Пудра цвета кожи. Глина красная – 0, 5 г, глина белая – 2, 5 г, окись цинка – 5 г, углекислая магnezия – 4 г, рисовый крахмал – 8г.

Пудра проф. Пашкиса. Окись цинка – 6 г, тальк – 10 г, магnezия углекислая – 1г.

Пудра для жирной кожи. Окись цинка – 10 г, тальк – 10 г, крахмал рисовый – 1 г, экстракт фиалковый – 1г. Один-два раза пудрить жирное лицо.

Пудра косметическая белая. Окись цинка – 21, 5 г, тальк – 34, 5 г, магnezия углекислая – 3, 5 г, духи – по вкусу.

Прибавить кармин – получится розовая или красная пудра.

Парижская розовая пудра. Кармин – 0, 3 г, сода – 10 г, нашатырный спирт – 5 мл, крахмал рисовый – 70 г, корень ириса в порошке – 20 г, масло розовое – 5 капель. Сделать тончайшую пыль.

Пудра бергамотовая. Рисовый крахмал – 80 г, тальк – 40 г, магnezия углекислая – 20 г, алебастр – 140 г, масло бергамотовое – 10 капель Пудра пряная. Рисовый крахмал – 100 г, картофельный крахмал – 100 г, магnezия углекислая – 50 г, масло розовое – 2 г, масло гвоздичное – 1 г, масло гераневое – 2г.

Прибавить немного кармина в порошке. Пудра станет розовой.

Впитывающая душистая пудра. Корни фиалки в порошке – 250 г, корни бергамота – 10 г,

гвоздика – 10 г. Смешать, просеять.

Пудра для успокоения зуда. Ментол – 0,3 г, окись цинка – 10 г, крахмал – 10 г.

«Пудра коммержантов». Крахмал рисовый – 100 г, крахмал картофельный – 100 г, магнезия углекислая – 50 г, настойка ванильная – 0,1 мл, настойка мускусная – 0,1 мл, настойка «Тонка» – 0,1 мл, масло бергамотовое – 0,1 г, масло гвоздичное – 1 г, – масло коричное. – 1 г, масло флердоранжевое – 1 г, настойка ирисовая – 0,1 мл.

Пудра тысячи цветов. Крахмал рисовый – 100 г, крахмал картофельный – 100 г, магнезия углекислая – 50 г, настойка бензойная – 1,5 мл, настойка мускусная – 0,5 мл, масло гераневое – 1 г, масло бергамотовое – 1 г, тминное масло – 0,1 г, гвоздичное масло – 0,5 г, миндальное, эфирное в каплях – 1 г.

Пудра цветов Индии. Крахмал рисовый – 100 г, тальк – 15 г, мускус – 1 г.

Очень часто употребляемый как пудра тальк лучше держится на коже, если к нему прибавить соду.

Пудра косметическая. Ее составные части:

крахмал – впитывает выделившееся сало и пот и уменьшает блеск кожи;

тальк – задерживает пудру на коже лица и способствует образованию равномерного и тонкого слоя; стеарат цинка – задерживает пудру на лице, хорошо маскирует дефекты и высушивает кожу;

белая глина входит в состав пудр в виде коллоидного соединения, способствует окрашиванию пудры и задерживает запах духов; краска придает пудре цвет, близкий к естественному цвету кожи; духи придают пудре приятный запах.

Основные рецепты пудр:

Тальк – 15 г, белая глина (каолин) – 3 г, окись цинка – 6 г, стеарат цинка – 3 г, крахмал – 3 г. Тальк – 12 г, белая глина (каолин) – 15 г, стеарат магнезии – 1,5 г, окись титана – 3 г. Тальк – 6 г, глина – 6 г, стеарат иинка – 3 г, карбонат магнезии – 3 г, крахмал – 3 г.

Пудра против солнечных ожогов. Серноокислый хинин – 2 г, безводный ланолин – 2,5 г, золотистая охра – 2,5 г, стеарат цинка – 9 г, карбонат магнезии – 6 г, тальк – 18 г, рисовый крахмал – 55 г, салол – 5 г.

Пудра для сухой кожи. Карбонат магнезии – 1 г, крахмал – 2 г, тальк – 5 г, окись цинка – 2 г.

Пудра для жирной кожи. Рисовый крахмал – 3 г, тальк – 6 г, окись цинка – 1,5 г. и

Пудры против обильного потоотделения:

Бета-нафтол – 1 часть, тальк – 99 частей. Тимол – 0,1 г, окись цинка – 35 г, крахмал – 64 г, формалин – 1 часть.

Крем под пудру. глицерин – 35 мл, рисовый

крахмал – 12 г, вода – 5 мл, окись цинка – 35 г, настойка бензол – 5 мл. Все смешать.

ЛУЧШЕ ПОДЧЕРКНУТЬ ДОСТОИНСТВА

Форму лица можно успешно корректировать, умело используя косметику. Но сразу запомните золотое правило: лучше подчеркнуть достоинства лица, чем пытаться скрыть то, что вы считаете недостатком, хотя некоторые недостатки исправить не так уж трудно.

Если нос у вас с горбинкой, нанесите на него тeneвую пудру на тон темнее, чем основной цвет. Двойной подбородок можно оптически уменьшить, нанеся на это место более темную пудру.

Очень светлые цвета теней для век (светло-синий, светло-зеленый) оптически уменьшают глаза. Эти тени выглядят неестественными, особенно при дневном освещении – их лучше нанести под бровями, чтобы глаза казались большими.

Тени, которые сливаются с основным цветом глаз, не всегда подчеркивают его.

Яркие тени следует использовать лишь вечером. А днем рекомендуются мягкие цвета: серый, масляно-зеленый, бежево-коричневый.

Если у вас маленькие веки, не пользуйтесь блестящими и перламутровыми тенями. Как же наносятся тени?

Если у вас глубоко сидящие глаза, наносите выбранные тени на все верхнее веко и

внешний угол нижнего. Разотрите их щеткой, двигая ее в направлении к бровям.

Если у вас припухлые веки, наносите тени на внутреннюю часть верхнего века и в уголке глаза – в виде треугольника.

А как корректировать форму губ? Если у вас очень тонкие губы, используйте карандаш натурального цвета, чтобы как можно естественнее изменить их очертания. Затем нанесите помаду желаемого цвета.

Если нижняя губа более полная, обрисуйте ее губной помадой на один или два тона светлее того, которым обрисована верхняя губа.

Если губы у вас широкие, нанесите на их середину помаду более темного цвета, который должен переходить плавно в более светлый к краям губ.

КРАСИВАЯ – КАЖДЫЙ ДЕНЬ

КОГДА В ВАШЕМ РАСПОРЯЖЕНИИ ЕСТЬ 15 МИНУТ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ

Снимите с лица грим с помощью туалетного молочка, лосьона или крема для снятия грима и затем нанесите крем (на 2 минуты).

Наложите на оба глаза толстый ватный тампон, пропитанный горячей водой или теплым чаем из ромашки (1 минута).

Большим и указательным пальцами пощипайте лицо по массажным линиям до височных областей (2 минуты).

Для улучшения кровообращения постукивающими движениями пальцев обеих рук сделайте легкий массаж в области скул в направлении глаз. Щипательными движениями большим и указательным пальцами разгладьте брови, начиная с носа (1 минута).

Попрыскайте лицо холодной водой. Подсушите его махровым полотенцем легкими похлопывающими движениями (2 минуты).

Нанесите грим в следующем порядке: крем, пудра, румяна для щек. Приведите ресницы в порядок. Припудрите лицо слегка. Расчешите ресницы вначале в обратном направлении их роста, а затем по ходу естественного их направления (5 минут).

Расчешите волосы также сначала в обратном направлении, а затем по ходу их роста. Это придает волосам пушистый вид (2 минуты) пропитанным тонирующим средством (туалетное молоко или лосьон). Расчешите волосы во всех направлениях. Сделайте небольшой массаж головы. Снова расчешите (5 минут).

Если глаза ваши утомлены и появились тени, необходим легкий массаж. После смазывания кремом против морщин или витаминизированным растительным маслом сделайте массаж вначале нижних век в направлении от носа к виску, а затем верхних век в направлении висков и лба. Пощипайте кожу в области лба (5 минут).

Наложите грим. Если у вас усталый вид, нанесите небольшое количество румян на скулы. Грим должен быть совсем легким. Нанесите на губы помаду более свежего красного цвета. Приведите ресницы в порядок. Припудрите совсем слегка лицо, начиная с середины лица (лоб, нос). Затем припудрите скуловые области и область около рта. Нанесите совсем немного туши на ресницы. Проведите линию серым карандашом над ними (8 минут).

КОГДА ВЫ РАСПОЛАГАЕТЕ 30 МИНУТАМИ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ

Как только вернетесь с работы, оденьтесь в домашнюю одежду, снимите грим с помощью крема для удаления грима (2 минуты).

Лягте на твердую кушетку, положив на одну-две подушки ноги.

Постарайтесь не думать ни о чем. Расслабьтесь. Расслабьте мышцы тела и конечности. Опустите шторы для полумрака. На глаза наложите горячий компресс из ромашки или липового цвета, а сверху положите махровое полотенце (10 минут).

После такого короткого отдыха встаньте. Сделайте несколько постукивающих движений

тампоном, пропитанным тонизирующим средством (туалетное молоко или лосьон). Расчешите волосы во всех направлениях. Сделайте небольшой массаж головы. Снова расчешите (5 минут).

Если глаза ваши утомлены и появились тени, необходим легкий массаж. После смазывания кремом против морщин или витаминизированным растительным маслом сделайте массаж вначале нижних век в направлении от носа к виску, а затем верхних век в направлении висков и лба. Пощипайте кожу в области лба (5 минут).

Наложите грим. Если у вас усталый вид, нанесите небольшое количество румян на скулы. Грим должен быть совсем легким. Нанесите на губы помаду более свежего красного цвета. Приведите ресницы в порядок. Припудрите совсем слегка лицо, начиная с середины лица (лоб, нос). Затем припудрите скуловые области и область около рта. Нанесите совсем немного туши на ресницы. Проведите линию серым карандашом над ними (8 минут).

КОГДА У ВАС 1.5-2 ЧАСА СВОБОДНОГО

В этом случае вы сможете сделать все необходимое, чтобы стать красивой.

Снимите тщательно грим с лица. Если вы чувствуете себя усталой, примите сначала теплый душ, растирая все тело щеткой, а затем ополоснитесь холодной водой. Снимите капли воды с тела вначале только руками. Затем оботрите тело большим полотенцем, по возможности теплым. После таких процедур вы почувствуете себя оживленной, бодрой, в хорошем настроении.

Выделите 20-30 минут для отдыха. Перед тем как лечь (в темноте), нанесите на лицо подходящую для вашей кожи маску. Через 20 минут снимите маску и смажьте лицо питательным и смягчающим кремом, особенно, если ваша кожа тонкая и нежная. Затем пощипайте кожу лица для усиления кровообращения.

Нанесите крем и оставьте его до вечера. Так вы будете выглядеть более молодой и красивой.

САМОМАССАЖ ЛИЦА

Руки обязательно должны быть чистые. Цель массажа – расслабление лицевых мышц и стимулирование циркуляции крови. Циркуляция крови ускоряет отложение молочной кислоты и способствует выведению ее из тканей. Для достижения полного расслабления массаж должен продолжаться 5-10 минут. Начинайте массаж с наложения подушечек больших пальцев обеих рук на спинку носа между бровями. Проводя достаточно сильное и равномерное надавливание, медленно двигайте руки вдоль щек до челюстной кости (рис. 1). Это способствует оттоку крови от лицевой вены, подготавливает кожу к проведению массажа. Нанесите смягчающий крем и равномерно распределите его по лицу.

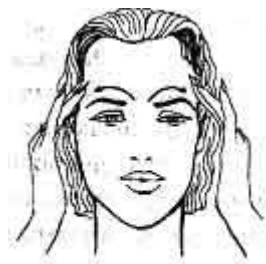


Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

Затем массируйте шею, начиная от основания, тыльными сторонами рук вверх к подбородку. Боковые и заднюю поверхности шеи массируйте кончиками пальцев круговыми движениями снизу вверх. Повторите это несколько раз (рис. 2).

Начиная от центра верхней губы, делайте вращательные движения до скул. Затем от центра нижней губы до центра щек (рис. 3). При этом следует соблюдать осторожность, чтобы не растянуть кожу. Кожу под глазами массировать нельзя, только слегка постукивать кончиками пальцев (рис. 4). Начиная от носа, делайте круговые движения кончиками пальцев под бровями, вокруг глаз к внешним уголкам. Осторожными мягкими движениями постукивайте подушечками пальцев по коже под глазами в направлении внутренних уголков глаз. Лоб легко поглаживайте кончиками пальцев снизу вверх. Затем, начиная от точки между бровями, делайте небольшие круговые движения к наружной части бровей и вверх. Для завершения массажа все лицо (кроме области глаз) слегка простучайте вторым и третьим пальцами. Это очень полезно для мышц, которые начинают отвисать. Приблизительно через 10 минут снимите остаток крема бумажной салфеткой.

Если у вас появились морщинки и морщины, избавиться от них можно только при помощи пластической операции. Однако массаж и упражнения для лица могут предотвратить появление новых морщин. Предлагаем вам ознакомиться с несколькими массажными движениями и приемами. Они таковы: поглаживание, встряхивание, надавливание, постукивание, разминание, похлопывание, выжимание, щипки.

Если у вас бугорчатая, вялая, поблекшая, болезненная или же в морщинах кожа, она может стать упругой и молодой под действием ваших рук. Для этого необходимы ежедневный массаж, гигиенические процедуры и разумная диета. Складки и морщины обычно образуются на лбу, висках, вокруг глаз, носа, на щеках, губах и на шее. Процедура массажа займет только 15 минут. Массаж укрепит мышцы лица и шеи, предотвратит появление морщин и безобразных

скоплений жира. Он стимулирует циркуляцию крови, способствует релаксации лицевых мышц.

Для достижения желаемых результатов необходимо выполнять следующие процедуры:

Тонизирование – быстрые энергичные движения.

Успокаивание – медленные, успокаивающие движения.

Лучшее время для самомассажа – вечер, перед сном. Утром после сна лицо более расслабленное, и дневной макияж будет лучше выглядеть.

Перед массажем нанесите на лицо витаминный или массажный крем (не слишком толстый слой). Руки должны мягко двигаться по коже.

Поглаживание – очень легкое скольжение руки по массируемой части тела. Поглаживание хорошо действует на кожу, успокаивает нервы. Любой массаж должен начинаться поглаживанием. Начинайте поглаживание очень медленно, по – ' степенно ускоряя движения рук и опять замедляя их перед тем, как перейти к другому движению. Расслабленные руки должны двигаться легко. Кисти рук и подушечки пальцев должны полностью соприкоснуться с кожей и двигаться к волосистой части головы. Движения всегда должны быть направлены только снизу вверх.

Вибрация. Этот вид массажа выполняется с помощью специальных вибромассажеров. Как и при поглаживании, движения следует производить снизу вверх. Вибрирующий массаж особенно полезен для щек и шеи.

Разминание. Движение напоминает перемешивание теста. Соответствующим образом согнутыми пальцами рук и легкими движениями гребня кисти производится массаж всего лица. Для массажа тела движения можно производить с большими усилиями.

Надавливание. Применяется для удаления лимфы из «мешочков» под глазами. Надавливание производится подушечками пальцев.

Щипки. Выполняются большим и средним пальцем по типу «ножницы». Этот способ эффективен при морщинках и для полных людей. Помогает избавиться от второго подбородка и пухлых одутловатых щек. При массаже тела этим способом большим и указательным пальцами зажимают складку кожи и движения производят несколько быстрее.

Постукивание. Этот прием тонизирует и стимулирует кожу. Выполнять его следует быстрыми движениями всех пальцев. Полезен для массажа щек. Для массажа тела постукивание производится попеременно ребрами обеих рук в быстром темпе. Такой массаж способствует питанию тканей и оказывает благотворное действие на нервную систему.

Выжимание. При этом движении разрушаются частицы соединительных тканей. Положите руки по обе стороны массируемого участка и сильно прижмите руки, как будто бы потираете их.

Поколачивание. Движение выполняется тыльной стороной полусогнутой кисти.

Похлопывание. При похлопывающих движениях воздух, содержащийся в полусогнутой кисти, придает движению упругость.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ МАССАЖ

Непременно с гигиенической пудрой. Если кожа у вас жирная, такой массаж также эффективен. Перед массажем легко промокните, но не трите лицо полотенцем. После того как лицо осушено, нанесите на него пудру, лучше детскую, так как она мягче и не повредит чувствительную кожу. Убедитесь, что руки легко скользят по лицу. Если лицо недостаточно хорошо высушено, пудра приклеится к коже и будет затруднять движения рук. Не забудьте на плечи положить полотенце, чтобы не запачкать одежду. Если на лице есть прыщи, не следует пользоваться жирными массажными средствами.

Даже мыльную пену можно использовать для массажа. Но она подходит не для всякой кожи.

Маска-крем перед массажем. Ланолин – 7 г., масло какао – 3 г, бура – 1 г, мыльный порошок – 2 г, вода – 100 мл.

Растворить на паровой бане, взбить, добавить в почти готовую массу 1 ч. ложку лимонного сока. Нанести маску на 20-30 минут, после чего проводить массаж.

СОКОВЫЙ МАССАЖ ЛИЦА

Очень хорошо массировать кожу лица, применяя любые соки. Особенно полезно это делать с малиновым и земляничным соками.

Взять 2 ст. ложки любого из соков, добавить воды. Смочить вдвое сложенную марлю и в виде компресса накладывать на 5-10 минут на чистое лицо без питательного крема. Лучше сделать марлю в виде маски с отверстием для дыхания и делать маски, смачивая ее в соке.

Можно массировать кожу ее гидрированием. Вода пополам с любым из соков: лимонным, апельсиновым; или просто чистой водой, смачивая во время массажа пальцы рук.

Кремы для массажа:

200 г вазелина, 50 г парафина, 5 г буры (лучше раствор борной кислоты – 20 мл), 60 мл воды. Воск – 100 г, масло – 0,5 ст. ложки, ланолин – 2 ст. ложки, кипяток – 300 мл. Масло какао – 25 г, ланолин – 5 г, глицерин – 5 мл, розовая вода – 5 мл.

Земляничный крем – 3 части, вазелин – 3 части, вазелиновое масло – 1 часть, азуленовое масло – 1 часть.

Парафин – 19,4 г, церезин – 2,7 г, стеарин – 2 г, вазелиновое масло – 54,4 г, эмульгатор внешний – 1,5 г, бура – 0,5 г, вода – 19 мл, отдушка – 0,5 г.

Крем для массажа специальный. Кроличий жир (возле почек); косточковый мозг (воловий, из трубчатой кости); азуленовое масло, отдушка. Крем для массажа (скользящий, нежный). Масло какао – 20 г, ланолин водный – 10 г, масло персиковое – 80 г, парафин – 20 г, масло вазелиновое – 10 г, крем «Земляничный» – 4 коробочки.

Употреблять в зимнее время, так как в летнее время кожа будет потеть. Все перечисленное, кроме водного ланолина, распускаем на водяной бане, потом створаживаем, добавляем водный ланолин, на 2-й день, если крем будет довольно плотным, добавить азуленовое масло или вазелиновое масло (на глаз).

Вазелин белый – 100–200 г растопить на паровой бане и крутить в ступке до загустевания, добавляя раствор борной кислоты 20–30 г; вазелиновое масло – 50–100 г (или оливковое) и для цвета – помаду-румяна.

Если хотите дать запах, добавьте одну бутылочку азуленового масла (детское болгарское ромашковое масло, которое, кроме питания, запаха, дает отличное скольжение рукам). Вазелин – 200 г, румяна (жирные) для цвета. После массажа излишки крема обязательно снимаем с кожи ваткой, смоченной в травяном растворе {мята, ромашка, зверобой, крапива, подорожник и так далее). Если кожа лица очень сухая, можно массаж делать на питательном креме более жидкой консистенции, добавляя на руки оливковое или азуленовое масло для скольжения.

Паста для массажа. Пшеничная или овсяная мука смешивается с кремом до состояния пасты. Полученная паста оказывает сильное очищающее действие на кожу и удаляет отмирающие клетки. Замочите на ночь 21 горсть чечевицы. Смешайте размоченную чечевицу с небольшим количеством молока и мойтесь полученной смесью. Кожа станет мягкой и блестящей.

4 ст. ложки ланолина, 4 ст. ложки подсолнечного или сафлорового масла, 9 ст. ложек розовой воды.

Масла смешайте, подогрейте и медленно доливайте подогретую розовую воду. Добавьте 1 ст. ложку камфорного масла. Для осветления крема добавьте 2 ст. ложки вазелина, 0,5 стакана миндального масла, 0,5 стакана касторового масла.

Все смешать и использовать для массажа.

Кремы после массажа:

Желтки – 2 гит., глицерин – 2 ч. ложки, касторка – 3 ч. ложки, одеколон – 0,5 ч. ложки. Безводный ланолин – 150 г, яичный желток – 50 г, вода дистиллированная – 50 мл, миндальное масло – 50 г, бензойная настойка – 10 капель, тимол – 3 г.

Втирают этот крем в кожу до исчезновения ее блеска. Прекрасно действует при наложении его после массажа или после принятия паровой ванны, или теплой грелки на 5 минут.

Тонизирующий компресс после массажа.

Мята – 2 ст. ложки, ромашка – 2 ст. ложки, морская соль – 0,5 ч. ложки, перекись водорода – 1 ч. ложка, квасцы – 1 ч. ложка, одеколон – 1 ст. ложка.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ КРАСОТЫ И ОЧАРОВАНИЯ (упражнения для лица)

Если вы заметили, что у вас меняется овал лица, появляется второй подбородок или морщинки, немедленно принимайте меры для сохранения своей привлекательности.

Цель предлагаемых упражнений для лица – укрепить тонус мышц и усилить циркуляцию крови. Каждое упражнение повторяйте 10 раз.

1. С растянутыми как можно сильнее губами с максимально напряженными мышцами произносите буквы «И», «А», «У».

2. Широко откройте рот и как можно сильнее сверните язык.

3. Сядьте прямо перед зеркалом. Затем посмотрите на потолок, насколько можно вытянув шею. В этом положении поверните голову так, чтобы смотреть на потолок над левым плечом. Поверните голову вперед, затем так, чтобы смотреть на потолок над правым плечом. Поверните голову вперед и опустите подбородок к правому плечу. Это упражнение полезно для устранения двойного подбородка.

4. Сядьте прямо перед зеркалом. Сильно заверните губы внутрь и стисните зубы. Растяните уголки губ насколько можно. Одерживайте позу на счет 6, затем расслабьтесь. Насколько можно выдвиньте нижнюю челюсть, затем расслабьте мышцы. Упражнение полезно при отвислом подбородке.

5. Сядьте прямо перед зеркалом. Втяните щеки. Затем надуйте щеки, одну, затем другую. Улыбнитесь одной половиной рта, опуская и поднимая уголок рта. То же самое в другую сторону. Это упражнение полезно при толстых щеках.

6. Сядьте прямо перед зеркалом. Втяните щеки, затем надуйте их. Кончиками пальцев медленно нажмите на щеки так, чтобы воздух не выходил. То же для полных щек.

7. Сядьте прямо перед зеркалом. Широко откройте глаза и высоко поднимите брови. Удержите эту позу. Затем опустите брови и верните глаза в обычное положение. Это упражнение полезно при густых бровях.

ДЛЯ КРАСОТЫ ЛИЦА И ТЕЛА

Рекомендую за 20 минут перед каждым приемом пищи для улучшения цвета лица съесть по два куска (длиной в 2 см) зеленого листа алоэ. Лист очистить и тщательно пережевать. Это средство горькое, но придает лицу хороший тон. Отрезать лист нужно снизу растения.

Полезно еще пить по 1 ст. ложке сиропа из спелых ягод черной бузины. А через 10 минут после приема сиропа из бузины следует выпить 75 г такого отвара: 5 грецких орехов истолочь вместе со скорлупой, добавить по 1 ст. ложке ячменя, овса и исландского мха, 3 желудя с летнего дуба (длиной 5 см), предварительно измельчив их, а затем залить все 1 л кипятка, и на тихом огне варить 20 минут. Остывший отвар процедить.

Теперь поговорим о вегетарианской, молочно кислой, растительной, с употреблением в большом количестве фруктов (предварительно очищенных от кожуры) и овощей диете. Пища должна быть умеренно соленой и подкисленной уксусом или соком лимона. Нельзя курить, употреблять алкогольные напитки и острые приправы.

На первый завтрак при малокровии можно выпить 200 мл малоалкогольного пива. На второй завтрак выпить чашку овсяного молока (2 ст. ложки овсяной крупы залить 200 мл кипятка, настаивать в течение ночи, утром добавить по 1 ст. ложке измельченных ядрышек грецкого ореха, меда, сухарей).

Такой завтрак предпочтительнее всех остальных: он укрепляет мышцы, дает энергию организму и красоту телу.

Перед обедом и ужином в качестве аперитива хорошо бы съесть по одной порции салата из зеленого или репчатого лука, листьев петрушки, моркови и редьки (редьку натереть за 30

минут до употребления, чтобы избежать неприятной отрыжки), взятых в равных частях с небольшим количеством растительного масла и винного уксуса по вкусу.

На обед можно съесть 100 г телятины, мяса ягненка или свежей рыбы. На ужин – вегетарианская пища, молочнокислые продукты с добавлением на порцию 1-2 ст. ложек измельченных листьев сельдерея, овощные, мучные блюда, хлеб, компоты.

После еды принимать по 1 ч. ложке мармелада из ягод черной бузины (варить без сахара на малом огне до испарения жидкости при постоянном помешивании, хранить в прохладном месте) с небольшим количеством меда и 0, 25 ч. ложки муки из яичной скорлупы (снять с вареной скорлупы пленку и смолоть скорлупу в кофемолке).

Если пучит живот, после еды полезно принимать по 75 мл отвара исландского мха (2 ст. ложки мха залить 500 мл кипятка и варить на тихом огне 10 минут). Остывший отвар процедить. Этот отвар чрезвычайно полезен для улучшения работы желез внутренней секреции, что положительно влияет на деятельность всего организма, омолаживает его.

Вместо воды пить отвар из овса: 2 ст. ложки овсяной крупы залить 400 мл воды и варить до готовности крупы. Процедить. Через 2 часа после каждого приема пищи выпивать по 75 мл такого отвара: смешать по 50 г репешка (агримония), сосновых почек, жгучей крапивы, зверобоя, листьев грецкого ореха, листьев смородины, синей горечавки. 2 ст. ложки сбора залить 500 мл кипятка и на маленьком огне варить 15 минут. Остывший отвар процедить.

Или: 1 головку сельдерея разрезать на 4 части, добавить 3 грецких ореха, истолченных вместе со скорлупой, 3 ст. ложки овса или овсяной крупы, 1 морковь, 1 пучок шпината (горсть); залить 2 л кипятка и варить до готовности. Остывший отвар процедить (он также придает хороший цвет лицу).

Перед сном даже при однодневном запоре необходимо сделать клизму из 600 мл воды. Запоры отрицательно влияют на цвет лица, особенно в местах скопления морщин.

ВМЕСТО МЫЛА

При сухой, легко воспаляющейся коже можно воспользоваться пшеничными отрубями. Ложечку их насыпают на влажную ладонь и слегка массируют этой массой влажное лицо. Когда кожа слегка порозовеет, ее следует сполоснуть кипяченой чуть теплой водой и осторожно промокнуть мягким полотенцем. После нескольких таких умываний (1 раз утром или вечером) кожа становится гладкой, матовой. Если отрубей нет, то их можно заменить на измельченные овсяные хлопья или отвар пшеницы. Его делают так: 1 стакан зерен пшеницы заливают 2 л воды и кипятят, пока количество жидкости не уменьшится вдвое. Отвар процеживают, ставят в холодное место.

Отвар из 3-4 горстей овсяных хлопьев заменит мыло и когда вы принимаете ванну. За несколько часов до купания хлопья замачивают в 1, 5-2 л воды. Затем, долив столько же воды, кипятят, процеживают и доливают в ванну. Для очень нежной, легко раздражающейся кожи 1 ст. ложку смеси подорожника, ромашки, мяты заварить стаканом кипятка, настоять под крышкой 10 минут, добавить, при помешивании, ложку картофельного крахмала. Протирать лицо перед умыванием, через полчаса смыть кипяченой водой или холодным травяным настоем.

ОБТИРАНИЯ СНЕГОМ

Эти обтирания не только полезны, но и приятны.

Первое острое обжигающее ощущение проходит мгновенно, а затем приятный холод бодрит и поднимает настроение.

Однако, как и всяким сильным средством, снежным обтиранием нужно пользоваться в меру и правильно.

Начинать обтирание нужно в комнате, зачерпнув в миску чистый снег.

Растирать последовательно: сверху вниз – шею, плечи, руки, живот, спину, бедра, ноги.

Все проделывать очень быстро, затем вытереть тело грубым крестьянским полотенцем до красноты. С первого же раза вы почувствуете после всей процедуры приятное тепло, прилив сил, свежесть.

Когда привыкнете к обтираниям при комнатной температуре, можно эту процедуру делать на балконе или на улице.

Прежде чем начать эти обтирания, нужно посоветоваться с врачом.

Для укрепления мышц лица и сокращения пор, после 30-ти лет рекомендуется протирать кожу лица и тела льдом. Перед процедурой нужно кожу очистить лосьоном, смазать питательным кремом и быстрыми круговыми движениями по основным трем линиям пройти льдом, обсушить и снова смазать питательным кремом.

Для укрепления мышц тела, упругости, бархатистости (особенно при «гусиной» коже).

Вода – 0,5 л, соль – 1 ст. ложка, одеколон – 2 ст. ложки.

Сшить рукавицы из крестьянского грубого полотенца, приготовить 1,5 м грубое полотенце, лоток, в который налить смесь и, надев перчатку на руку, смачивая ее в лотке, быстрыми круговыми движениями снизу вверх, начиная с правой руки, смачивать и тут же насухо энергично, докрасна вытирать; потом вторую смачивать, вытирать шею, грудь, живот, спину, таз, бедро, голень, пальцы, пятки, точно так же, вначале одну из частей протирающим движением, тут же вытирать досуха, докрасна.

После этого следует лечь в постель для полного покоя на 15-20 минут.

Процедура для тех же целей и для похудения (в бане). Пачка соли «Экстра», черный хлеб с тмином, кастрюлька, махровое большое полотенце.

После процедуры обязательно отдых 40 минут.

Способ применения:

В бане помыться с мылом теплой водой. Соль высыпать на ладонь и на влажное тело втирать в кожу 3-5 минут, после этого – теплый душ.

Предварительно размокшим в кастрюльке мякишем натереть вымытое мокрое тело на 5 – 10 минут, потом смыть теплой водой, обтереть насухо, тепло одеться (особенно зимой).

Для кожи шеи и плеч:

Взвесь: глицерин – 50 г, вода розовая – 50 мл, перекись водорода – 20 мл, квасцы – 5 г. Обыкновенное обтирание с помощью ватного тампона для кожи шеи и плеч. Отбеливает и укрепляет кожу.

Взвесь: мед – 40 г, масло миндаля горького – 40 г, отруби миндальные – 15 г, глицерин – 10 мл, вода розовая – 10 мл, тальк – 10 г. Обыкновенный крем для шеи и плеч. Очищает кожу шеи и плеч, не раздражая их.

САЛАТЫ КРАСОТЫ

Тот, кто заботится о своей внешности и хочет молодо выглядеть, должен помнить древнее изречение: «Мы суть то, что мы едим».

Чем больше энергии предстоит затратить в течение трудового дня, тем больше понадобится организму витаминов. Специалисты считают, что завтрак, включающий фруктовый салат и чай с добавлением трав, обеспечивает организм необходимыми витаминами красоты.

Чтобы приготовить салат, необходимы «Геркулес» или манная крупа, мед, орехи и фрукты или ягоды.

Размочить 2 ст. ложки «Геркулеса» в 4 ст. ложках холодной кипяченой воды. Через 5-10 минут добавить 1 ст. ложку меда, пюре из 200 г свежих ягод (клубники, малины, смородины, крыжовника, вишни, сливы) и 2 ст. ложки измельченных орехов.

2 ст. ложки «Геркулеса» размочить в 4 ст. ложках воды, смешать с 2 натертыми на терке яблоками,

1 ст. ложкой меда, 1 ст. ложкой сливок.

2 ст. ложки манной крупы размочить в 4 ст. ложках холодной кипяченой воды. Через 5-10 минут добавить 2 натертых яблока, 2 ст. ложки сока клубники или смородины (лимона,

апельсина, грейпфрута), 2 ст. ложки толченых орехов, 2 ст. ложки сгущенного молока.

Тонизирующий напиток. Готовят его из черного чая и сбора лекарственных трав, взятых в равном соотношении. Заваривают и пьют как чай: Шиповник и рябина поровну. 1 часть листьев рябины плюс 3 части крапивы.

1 часть листьев черной смородины, 1 часть плодов шиповника, 3 части семян моркови, 3 части листьев крапивы.

Равные части листьев ежевики, земляники, малины, черной смородины, чабреца, зверобоя, цветков лилии.

Сухие растения измельчают на кофемолке, перемешивают, помещают в стеклянную банку с крышкой, ставят в темное место. Для приготовления берут 1 ч. ложку сбора и 1 ч. ложку чая на 1 стакан кипятка.

Уже через месяц вы сможете оценить омолаживающее действие такого завтрака, содержащего повышенное количество витаминов красоты, которыми бедна ваша обычная пища.

КРАСИВАЯ УЛЫБКА

При разговоре и улыбке видны зубы. Красивая улыбка очень украшает человека. Чистка зубов – первое, что вы делаете утром после сна для освежения рта и поздно вечером перед сном. При этом удаляются частицы пищи, которые могут оставаться во рту и разлагаться в течение ночи.

Не делайте ошибку и не пейте на ночь теплое молоко после того, как вы почистили зубы. Зубы следует чистить после того, как оно выпито.

Чистить зубы следует 3 раза в день после еды. Жесткой щеткой делайте движения вверх и вниз, а не из стороны в сторону. Сначала очистите коренные зубы с внешней и внутренней стороны. Затем очищайте боковые зубы движениями щетки вниз – вверх. Это помогает удалить застрявшие частички еды. Несколько раз прополощите рот. Старайтесь хорошо массировать десны, чтобы усилить циркуляцию крови. Вся процедура займет не более 5 минут. Выбор пасты зависит от вкуса. Не следует использовать грубый зубной порошок для снятия пятен с зубов. При необходимости отбелить зубы можно пастой с добавками перекиси водорода. Оставьте пасту на зубах на несколько минут, затем хорошо прополощите рот. Попробуйте такой способ – опустите щетку в воду, затем в перекись и наконец в соль. Это отличное средство для очищения зубов, если вам не подходит паста.

Смешайте 3 ст. ложки соды с 2 ст. ложками соли. Эту смесь используйте как зубной порошок. Для отбеливания зубов можно добавить размолотые апельсиновые и лимонные корки. Зола сожженного хлеба, древесного угля, розмарина и смеси меда и соли, а также зерна, близкие по свойствам ячменю и просу, – эффективные средства для очищения зубов. Также можно использовать и ягоды клубники, протирая ими зубы.

Как узнать, свежее ли у вас дыхание? Один из способов – плотно прижать ладонь ко рту и носу. Затем выдохнуть воздух изо рта и вдохнуть его быстро носом. Не считайте плохой запах изо рта результатом плохого очищения зубов. Необходимо регулярно проверять зубы, а кариесные – лечить.

Средства для полоскания рта. Возьмите следующие компоненты, прокипятите их все вместе и после охлаждения полощите ими рот: 0, 25 стакана уксуса, 0, 5 стакана вина, 0, 25 стакана меда, 1 ч. ложка смолотой гвоздики.

Однако самое лучшее средство – розовая вода или сильный настой мяты. С этой же целью применяется настой гвоздики.

ЗУБЫ И ПИТАНИЕ

Одна из главных причин разрушения зубов – неправильное питание. Мягкие, вязкие сладости, сладкие (на сахаре) напитки, торты, сдобные булочки оставляют на зубах вязкий

налет. Они создают питательную среду для бактерий, которые разрушают зубную эмаль. Поэтому после еды старайтесь по возможности съесть свежий хрустящий фрукт или овощ: яблоко, кусочек сельдерея, салата, сырую морковь. Откажитесь от подслащенных напитков и замените их натуральными, неподслащенными фруктовыми соками, молоком, водой. Всегда тщательно пережевывайте пищу. Старайтесь не пить слишком крепкий чай, кофе и напитки, содержащие железо.

УХОД ЗА РУКАМИ

На руки очень часто обращают внимание окружающие. И нередко мы не производим должного впечатления из-за непривлекательного вида рук.

В первую очередь следует основательно почистить руки. После мытья (независимо от того, какое мыло или моющий препарат мы употребляли) руки нужно как следует сполоснуть и обсушить. На ладонях нет жировых желез, поэтому полезно использовать кремы и лосьоны для рук, которые помогают сохранить кожу эластичной. Это особенно необходимо в холодную погоду, когда руки легко могут загрубеть.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА УХОДА ЗА РУКАМИ

Мойте руки водой с мылом. Подсушивайте их мягким махровым полотенцем. Смазывайте кисти рук и предплечья (открытые части) смягчающим и тонизирующим кремом, предохраняющим от резкого охлаждения (особенно зимой).

При слишком грязной работе необходимо надевать перчатки. В связи с тем, что многие женщины не могут выполнять домашнюю работу в перчатках, рекомендуется употреблять защитный крем или погружать ногти в мыло. Продолжительное погружение рук в едкие растворы (при стирке) повреждает кожу и ногти. Поэтому следует полоскать руки в кислом растворе или протирать их лимонным соком. Не следует выходить на улицу с мокрыми руками. Время от времени надо смазывать руки кремом на всю ночь и надевать перчатки. Нужно делать массаж и солевые ванночки. Опускайте руки попеременно то в теплую, то в холодную воду.

Перчатки – необходимая часть туалета, предохраняют руки от холода и пыли. Сами руки и, особенно, кисти рук становятся некрасивыми, если их не утеплять при морозе и ветре, чрезмерно загорать на солнце, стеснять их и так далее. Такие руки у всех, занимающихся тяжелым физическим трудом.

Чтобы иметь руки постоянно белыми, чуть розовыми, мягкими, надо: носить мягкие просторные перчатки зимой, не сковывать руки браслетами и кольцами. Ни в коем случае не мыть руки в холодной воде, а только в теплой.

Делайте для рук теплые ванны (около 30° С). Квасцы – 3-10 г (от чайной до столовой ложки на умывальный таз).

Или из дубильной кислоты (танина) – по тому же расчету на вес.

Или на 5 бутылок воды 0, 5 бутылки уксуса. Взвесь: отруби миндальные – 125 г, вода розовая – 600 мл, воск белый – 7 г, спермацет – 7 г, мыло белое – 4 г, спирт винный – 7мл.

Принимать теплые и горячие ванны особенно полезно именно при красных руках, пока они не станут бледными, а потом уже переходите к обычному уходу.

Слишком короткие ногти не предохраняют кончики пальцев и делают их неизящными. Слишком длинные острые ногти негигиеничны и некрасивы.

Аккуратно подрезанные, безукоризненно чистые ногти – лучшее украшение рук.

Для белизны рук. Лимонный сок – 70 мл, одеколон – 70 мл, мед – 70 г.

При покраснении рук. Некоторые женщины жалуются на покраснение рук. От этого не очень приятного явления нетрудно избавиться, если регулярно проделывать следующие процедуры: поочередно опускать руки то в горячую воду с добавлением 1 ст. ложки сухой горчицы, то в холодную. В каждом сосуде руки следует держать 2-3 минуты.

Заканчивать процедуру следует холодной ванночкой.

От шершавости рук. Борная кислота – 1 мл, глицерин – 10 мл, желток – 1 шт.

Все стереть в ступке и прибавить 1 ч. ложку лимонного сока.

От трещин на руках:

Борная кислота – 2 части, глицерин – 10 частей, желток – 1 шт.

Желтый воск – 15 частей, прованское масло – 20 частей.

Лосьоны для смягчения кожи рук и уменьшения их потливости:

Столовый уксус – 100 мл, сода питьевая – 2 г (неполная чайная ложка), бура – 4 г, глицерин – 30 мл, вода – 100 мл.

К столовому уксусу добавить понемногу, хорошо помешивая, питьевую соду. Жидкость при этом сильно шипит. Когда шипение прекратится, влить 4 г буры, растворенной в половине стакана воды и глицерина. Этой жидкостью смазать кожу и через 2-3 часа втереть немного детского крема. Утром, после умывания кожи, можно снова втереть небольшое количество этой жидкости. Она также удаляет темную окраску кожи, появляющуюся от чистки картофеля. Нашатырный спирт – 2Ю мл, глицерин – 20мл, нестойка горького миндаля – 10мл. При усиленной потливости рекомендуется несколько раз в день протирать ладони следующим раствором: квасцы – 5 г, танин – 2 г, вода – 100 мл.

Гипосульфит – , 10 г, бура – 10 г, глицерин – 35 мл (1 ст. ложка), вода – 200 мл.

10 г гипосульфата, обычно применяемого в фотографии, и буру растворить в одном граненом стакане горячей воды и добавить 1 ст. ложку глицерина. Эту жидкость можно хранить очень долго.

Квасцы – 5 г, гипосульфит – 5-8 г, вода – 150 мл, водка (40°) – 4 ст. ложки.

Квасцы и гипосульфат растворить в 3/4 стакана (150 мл) воды и 4 ст. ложках водки. Хранить в закупоренной склянке. Кожу следует протирать ваткой, смоченной в лосьоне.

Паста для рук. Взвесь: глицерин – 45 мл, настойка бензойная – 2 мл, эссенция герани – 3 капли.

Крем для смазывания рук. Взвесь: ланолин – 20 г, воск белый – 5 г, спермацет – 5 г, масло миндаля сладкого – 25 г, масло розовое – 1 капля, масло бергамотовое – 2 капли.

Крем для смягчения рук. Взвесь: отруби миндальные – 250 г, сок лимонный – 60мл.

Миндальная паста для омовения рук. Взвесь:

отруби миндальные – 125 г, мед – 125 г, ланолин – 50 г, масло миндальное – 50 г, желтки яичные – 3 шт.

Паста для очищения рук. Взвесь: миндаль сладкий – 250 г, орехи лесные – 250 г, желуди – 250 г, вода медовая – 15 мл.

Очищающая смесь для рук. Взвесь: масло миндальное – 50 г, вода флердоранжевая – 50 мл, спирт винный – 5 мл, сок лимонный – 10 мл, желтки яичные – 1шт.

Крем для рук на ночь под перчатки. Лимон, бура и аммиачная вода (к обыкновенной воде прибавить несколько капель нашатырного спирта) могут вывести почти все пятна на коже.

Средства, которые хороши для рук. Взвесь:

окись цинка – 35 г, глицерин – 35 мл, крахмал – 12 г, вода розовая – 5 мл, настойка бензойная – 5 мл.

УХОД ЗА НОГТЯМИ

Ногти следует старательно очистить от грязи и ороговевших частиц.

Регулярный массаж с помощью мягкой щетки сделает излишним употребление специальных инструментов. При более глубоком загрязнении грязь осторожно удаляют с помощью очищающего средства. Употреблять острые предметы (пилочки, ножницы) не рекомендуется, так как они разрушают внутреннюю часть ногтей, а вследствие этого под ногтями скапливается грязь, которую потом трудно устранить. И тогда верхушки ногтей выглядят серыми, нечистыми. Кожицу в основании можно легко отодвинуть специальной лопаточкой. Рекомендуется употреблять теплую лопаточку из рогового материала или из дерева, чтобы избежать повреждений кожи.

Обрезать кожицу вокруг ногтевого ложа не рекомендуется, поскольку она является естественной защитой от инфекций и воспалений. Если без этого не обойтись, то нужно делать это внимательно и осторожно, чтобы не поранить кожу.

За месяц ногти вырастают на 3 мм. Во время беременности рост ногтей и волос усиливается, а с возрастом замедляется. Если вы регулярно делаете маникюр (раз в неделю или десять дней), то вы вполне можете обойтись без ножниц. Они необходимы лишь при чересчур длинных или запущенных ногтях. Пилочка для ногтей должна быть длинной и эластичной. Длина ногтей – эстетическая проблема и зависит от личного вкуса, моды и, разумеется, от профессии. Ногти предохраняют очень чувствительные кончики пальцев. Поэтому их не следует зашлифовывать или отрезать слишком коротко.

Несовершенства формы ногтя особенно бросаются в глаза сегодня, когда в моде яркие и блестящие лаки. Старый лак или его остатки нужно полностью устранять с помощью жидкости для снятия лака. В ее состав входят лечебные вещества, которые предохраняют поверхность ногтей от раздражения. Нельзя пользоваться ацетоном, так как ногти от этого становятся грубыми и ломкими. Также не следует смазывать руки кремом перед нанесением лака. Лучше всего перед этим вымыть руки, обсушить их и только после этого нанести лак.

Иногда, в результате долгого употребления ярких лаков, ногти приобретают цветной оттенок. Поэтому лучше сначала нанести слой прозрачного лака, после чего покрыть ногти цветным.

Чаще всего ногти покрываются лаком полностью.

Нередко люди жалуются на ломкость ногтей. Иногда отслаивается только верхний слой. В основном причина кроется в частом контакте с моющими средствами. Следовательно, с целью предохранения ногтей от ломкости необходимо употреблять резиновые перчатки.

Белые пятнышки или точки на поверхности ногтей обыкновенно безобидны. Они возникают в результате образования небольших воздушных пузырьков и растут вместе с ногтями.

Во всех случаях, при аномалии в росте и виде ногтей следует проконсультироваться с врачом.

УХОД ЗА НОГАМИ

Прежде всего – удобная обувь. Колодка должна соответствовать естественному подъему ноги.

Высокий каблук не позволяет равномерно распределить тяжесть тела на ноги. Особенно, если туфли без пяток и нога лишена всякой опоры.

Не впадайте в другую крайность – постоянное ношение обуви без каблука может привести к плоскостопию.

Не следует пренебрегать и уходом за ногами. Регулярный педикюр – наилучшее решение этого вопроса.

Ухаживать за ногами можно и самим. Нужно делать для ног ванночки (теплые и холодные из трав, морской или поваренной соли), тереть их пемзой, смазывать кремом или растительным маслом, следить за ногтями.

Необходимо смазывать кремом то место, где начинает расти ноготь, и отводить назад кожу ногтя. Никогда не отрезайте кожу. Для туалетной очистки ногтей пользуйтесь спичкой, обмотанной ватой, смоченной раствором перекиси водорода.

Ногти стригите и подпиливайте прямо, а не округло – иначе они быстро врастут в кожу.

При потливости ног хорошо помогают ванночки из отвара дубовой коры или слабого раствора уксуса и соли. Очень приятен массаж ступней влажной коркой лимона.

Нужно менять обувь и каждый день стирать носки и колготки.

При потливости ног очень хорошим средством является паста Теймурова. Небольшое количество пасты втирают на 1 – 2 минуты и оставляют, не втирая. Через 2 – 3 дня моют ноги.

Жидкость от пота. Квасцы – 5 г, глицерин – 5 мл, вода – 90 мл.

Средства от пота:

Тальк – 65 г, квасцы – 6 г, борная кислота – 20 г, окись цинка – 10 г.

Борная кислота в порошке – 25 г, окись цинка – 25 г, уротропин – 25 г, тальк – 25 г. Дубовая кора – 20 г, вода – 2 стакана, водка (40°) – 200 мл, уксус – 100 мл, квасцы – 20 г. 20 г измельченной дубовой коры (продается в аптеке) залить 2 стаканами холодной воды, слабо

прокипятить в течение 10-15 минут, снять с огня и дать остыть. Жидкость слить и остаток выжать в жидкость через полотняный лоскут. Объем жидкости следует довести до одного стакана. Охладить, затем перелить в полулитровую бутылку, добавить стакан водки, столовый уксус, всыпать 20 г квасцов и оставить до их растворения (для чего жидкость в бутылке почаще взбалтывать).

Отличный результат получается при замене дубовой коры корневищем змеевика, которое содержит до 25% дубильных веществ, галловую кислоту, глюкозу, провитамин А (каротин), витамин С. Корневище змеевика является отличным вяжущим и эпителизирующим средством.

Крем при потливости ног. Ланолин – 5 г, вазелин – 9 г, персиковое масло – 1 г, раствор квасцов – 3 мл, дистиллированная вода – 10мл.

Квасцы растворить и смешать с водой. Вазелин – с ланолином.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Путешествуя по миру, я встречал тысячи мужчин и женщин, которых беспокоила проблема волос. В США 15 миллионов лысых мужчин и некоторым – не более 20 лет. И еще 30 миллионов стремительно лысеют. Хотя мы не видим ни одной лысой женщины, тысячи из них практически лысы. Десятки тысяч других имеют тонкие, слабые, больные волосы. Тысячи мужчин и женщин постоянно чешут голову из-за раздражения и перхоти.

Эта глава о том, как заботиться о волосах и коже головы – скальпе.

Любые изменения самочувствия – чрезмерная сухость или жирность волос, их внезапное выпадение, перхоть – сигнал о том, что в теле что-то не в порядке. Чаще всего это происходит в результате неправильного питания, самоотравления, отсутствия привычки к гигиене, недостаточной циркуляции крови в скальпе, чрезмерного нервного напряжения и ряда других причин.

Природа дала вам здоровые волосы, и независимо от возраста они должны быть тонкими, сильными и здоровыми. Большинство людей считают, что облысение с возрастом неминуемо. Думая, что волосы живут самостоятельной жизнью, отдельной от жизни организма, они начинают пользоваться различными препаратами, укрепляющими средствами и другими веществами, которые, однако, не дают желаемых результатов. Волосы подобны мускулам тела. Так же, как для него нужны постоянные упражнения, чтобы оставаться сильным, так для волос нужна постоянная циркуляция крови в скальпе. И если вы имеете склонность к облысению, вы должны приложить всю свою энергию, чтобы создать здоровый поток крови.

Волосы растут на голове, как цветы в земле (это не означает – в грязи), погружаясь корнями в питательную среду, которая находится непосредственно под кожей. Когда эта «почва» бог ч та и упитанна, то нет никаких проблем с волосам ч и скальпом. А при нехватке питательных веществ начинаются проблемы. Иногда у человека с хорошим здоровьем начинают выпадать волосы, и причиной тому являются плохие привычки, такие, например, как редкое расчесывание волос. А в грязных, невымытых волосах заводятся паразиты.

Большое внимание надо уделять детям, особенно тем, у кого длинные волосы – их надо часто мыть и расчесывать. Мальчикам лучше всего иметь короткую стрижку.

В 16 лет, когда я заболел туберкулезом, я заметил, что мои волосы стали тусклыми и безжизненными, и очень много их выпадало при расчесывании. Вполне понятно, что человек теряет мертвые волосы, но есть, конечно, какое-то предельное количество волос, которое человек может потерять за день. Я обращался к специалистам, они советовали мне разные средства и все безрезультатно, пока я не попал в швейцарском санатории к доктору, который вылечил меня и изба-рил от трагедии облысения в 20 лет.

Юноши и девушки нового поколения имеют те же проблемы с волосами. (Среди тысяч молодых людей я нашел всего несколько десятков человек, у которых были прекрасные волосы). Но я все понял, когда узнал, что едят эти молодые люди: гамбургеры, сосиски, мороженое, лимонады, кофе и другую ненатуральную, безжизненную пищу. Они наполняют свою кровь ядами, и это портит их общее здоровье и здоровье волос. Запомните, что ваши волосы и скальп питаются той пищей, которую вы едите. «Мы то – что едим».

Особенно ценны для питания протеины, которые содержатся в таких продуктах, как яйца,

сыр, орехи, рыба, зерна пшеницы, коричневый рис, ореховое масло, соя и многое другое. Известно, что у людей, которые ежедневно потребляют протеины, хорошие волосы. С другой стороны, плохие волосы у людей, которые в больших количествах едят сахар, крахмал.

СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА ВОЛОСАМИ ДЛЯ ВСЕХ

Прическа имеет также большое значение. В какое бы золотое, с драгоценностями, платье женщина ни оделась, чем бы ни разукрасилась, если она не привела в порядок свои волосы – красивой назваться не может.

Мыть волосы лучше мыльной пеной, для усиления блеска добавить при полоскании немного лимонного сока или настоя ромашки (блондинкам) или уксуса (1 ст. ложку 8%-ного уксуса на 1 л воды).

Оживляет волосы пиво, также придает блеск протирание им волос после мытья. Китайцы применяют для натирания волос натуральный шелк, что придает красивый блеск. Перед сном волосы следует расчесывать, начиная не от корня волос, а от кончиков тупым и частым гребнем, потом нужно расчесывать их несколько раз во всех направлениях жесткой (но не колючей) щеткой для волос. Волосы при этом укрепляются, проветриваются, очищаются от пыли, грязи, кровь приливает к корням, улучшает их питание.

Крем «Особый» содержит серу и витамин F. Применяется как эффективно действующее средство для уничтожения перхоти и против выпадения волос.

Крем «Прима», в его состав входят касторовое масло и настой красного перца. Вызывает прилив крови к коже, улучшает деятельность сальных желез.

Шампунь кремообразный содержит специальное мягкое мыло очень высокого качества, глицерин, ланолин, борную кислоту. Исключительно хорош для мытья нормальных и сухих волос и для бритья.

Жидкое туалетное мыло содержит жидкие растительные масла, спирт, воду, отдушку. Рекомендуются только для мытья жирных волос и при жирной перхоти, создает обильную пену.

ДЛЯ РОСТА ВОЛОС

При сухой себорее кожи головы смазать корни волос на ночь по проборам кремом «Особый», а утром вымыть голову следующим составом: травы – мать-и-мачеха – 1 коробка, крапива – 1 коробка. Из этого количества взять горсть смеси, запарить кипящей водой 0,5 л и пусть кипит на медленном огне 15 минут (томится), процедить через марлю и споласкивать волосы. Отлично споласкивать волосы один месяц раз в неделю мать-и-мачехой с крапивой, а один месяц – хмелем. Две горсти хмеля на 0,55 л воды. Листья облепихи (обычно они грязные и жирные), их нужно обязательно сполоснуть теплой водой, только после этого 2-3 горсти листьев на 3/4 л кипятка, настоять 30 минут (для сухой кожи) и 60 минут – для жирной. Споласкивать волосы не очень горячей водой. Мыть один раз в неделю. Это обеспечивает хороший рост волос и придает им блеск.

Также хорошо в кожу головы втирать более концентрированный раствор из настоя листьев облепихи. Втирать в кожу головы по проборам через 1-2 месяца. Полоскать так же. Если появляется зуд кожи головы – очень хорошо после мытья через 2 часа втереть чемеричную воду, особенно если кожа головы жирная, а сухая – добавляем несколько капель касторки (настой подогреть).

По проборам втирать теплое репейное масло довольно интенсивно, завязать голову на ночь платком. Достаточно иногда на 2 часа, а потом помыть.

Узбекский рецепт: на 1-2 часа смазать корни волос по проборам довольно густо кислым молоком. Компресс из вощеной бумаги, полотенце, сверху теплый платок – на 45 минут. Смыть – негорячей водой. Если излишне жирные волосы – можно их помыть с мылом. Мозг бычий, сок синего лука. Втирать в кожу головы по проборам 3 раза в неделю через день. Один раз в неделю мыть голову, после чего споласкивать волосы чистым керосином (1-2 ст. ложки

керосина на 1-3 л воды на полоскание). Картофель – 50 г, сок репчатого лука – 50 мл, очищенный керосин – 50 мл, спирт-ректификат – 50 мл, витаминизированный рыбий жир – 50 г, чеснок – 1 головка, перувиамский бальзам – 1ч. ложка.

Втирать в кожу головы после массажа по проборам интенсивно, через день, 3 раза в неделю. Один раз в неделю мыть голову не очень горячей водой.

Споласкивать волосы следует отваром трав: мать-и-мачеха, подорожник, ромашка, материнка. Каждой из перечисленных трав взять по 1 ст. ложке и залить крутым кипятком на 4-5 часов, тепло укутать, настоять, процедить и споласкивать волосы. Курс лечения – для поддержания волос – 1 месяц; для ослабевших волос – 2-3 месяца подряд до 6 месяцев – 1 раз в неделю на протяжении 2 лет.

Внутри принимать витамин А на рыбьем жире 3 раза по 15 капель на кусочек хлеба или на рюмку молока или закусывать соленым огурцом. Если противен запах рыбьего жира, и пациенту трудно его принимать, можно пить не до еды, а во время еды, и даже после еды. Пить витамин А один месяц. Через 6 месяцев курс лечения повторить.

Для полного успеха лечения волос необходим интенсивный массаж, при этом происходит хороший сдвиг скальпа. Обязательно массировать трапециевидную мышцу – шею сзади, с 7-го позвонка.

КРАСКА ДЛЯ ВОЛОС

1-2 – брюнетка жгучая, брюнетка – 3-4, шатенка темная – 4-5-6, шатенка светлая – 8 – 9-10-11, блондинка от 12 до 16 и выше – окрашивается пергидролью.

Состав краски. Основа для всех цветов: Резорцин – 4 г, метол (фотодело) – 1/4 г (щепотка), урзол – 2г. Все это разводится 200 мл горячей воды (вначале взять 2 мл воды, а потом добавлять). Берется вначале метол, потом резорцин и урзол соединить с 100 мл воды. Пусть растворится. Через 1-2 часа добавить еще 100 мл воды и слить в бутылочку.

НОМЕРНАЯ КРАСКА

№ 1 – брюнетка жгучая

Берется краска – основы 20 г, плюс 20 мл воды, жидкое мыло – 10 г (10 мл воды плюс 10 г жидкого мыла).

Пример: 20 г краски, 80 мл воды вместе с мылом (70 мл воды плюс 10 г мыла).

№ 4, 5 – шатенка Краска-основа – 10 г, вода 100 мл.

№ 8, 9, 10, 11 – шатенка светлая

Краска-основа – 20 г, мыла 10 г, воды – 160мл.

№7

Краска-основа – 20 г, воды – 140 мл (с мылом – 130 мл плюс 10 г).

№ 8 – светлая шатенка

20 г – краска, вода – 160 мл. Из чистой краски составляется 0, 5 краски, половина воды с мылом – жгучая брюнетка.

Блондирование: 10 г пергидроля плюс 20 мл воды с мылом, плюс 10 мл воды (всего 30 мл) или 10%-ная перекись водорода.

Покрыть все волосы по рядам на 40 минут, просушить феном и после этого наливать краску в эмалированную посудину (в горячую кастрюльку с водой) и по рядам смазывать.

Для «рыжинки» к любому цвету краски добавляется 1-2 капли нашатыря. Сидеть 20-30 минут под краской, вымыть голову с мылом, ополаскивать с уксусом.

№ 6 – шатенка

Краски – 20 г, воды с мылом – 120, 0 (вода 110 мл, жидкое мыло 10 г).

Вначале блондируем чистую сухую голову 40 минут, затем просушить волосы, налить краски и залить горячей водой (100 мл воды, 10 г жидкого мыла, 12 капель нашатыря – в краску. Держать 30 минут). Смыть мылом, споласкивать уксусом. Красить один раз в месяц.

Примечание: Цвет краски зависит от количества краски, 20 г умножаем на номер краски,

например, $8 \times 20 = 160$ мл воды.

Для укрепления волос. Костный мозг – 100 г, касторка – 100 мл, 4-5 порошков на 2 – 4, 0 хины. Смазывать по проборам один месяц. Мыть голову один раз в неделю.

Настойка из красного перца для волос.

Спирт винный или борный – 27 мл, настойка красного перца – 9 мл, бальзам Шестаковского – 1 г, персиковое (или подсолнечное) масло – 54 г, касторовое масло – 9г.

Раствор хлоралгидрата для волос. 5%-ный раствор хлоралгидрата.

Борно-салициловый раствор хлоралгидрата для волос. Салициловая кислота – 2 мл, 5%-ный раствор хлоралгидрата – 50 мл, спирт винный или борный – 50 мл.

Нафталиновый спирт для волос. Нафталиновая нефть – 50 мл, спирт винный или борный – 50 мл.

Спиртовой раствор синестрола для волос.

Синестрол 2%-ный – 33 мл, спирт винный или борный – 11 мл.

Масляный раствор синестрола для волос.

Синестрол – 33 мл, подсолнечное масло – 77 г.

Серно-салицилово-резорциновая мазь для волос. Сера – 4, 5 г, салициловая кислота – 2 мл, резорцин – 3 г, касторовое масло – 18 г, вазелин – 72 г.

Салициловое масло для волос. Салициловая кислота – 2, 5 мл, касторовое масло – 24, 5 г, подсолнечное масло – 73 г.

Серно-дегтярное масло для волос. Сера – 5 г, касторовое масло – 14 мл, деготь – 4 г, подсолнечное (или сливочное) масло – 17 г, 1 вазелин – 60 г.

Травы от выпадения волос. Настой: белокопытник, календула, сахара, ива, хвоя, аир, репейник, крапива, полевой хвощ, ромашка, березовые и тополиные почки.

Каждой траве по хорошей щепотке заварить 2 стаканами кипятка. Настоять 30 – 40 минут. Втирать в корни волос через день. Мыть 1 раз в неделю. Курс лечения – 1-2 месяца подряд.

При применении этого состава волосы очень укрепляются, становятся толще, блестят, хорошо растут. Исчезает перхоть, зуд, ломкость волос.

От перхоти. Желток – 1 шт., дрожжи пивные – 20 г.

Дрожжи развести кислым молоком, добавить желток, намазать голову на 1, 5 часа. Смыть сначала простой водой, потом детским мылом.

Лосьон при сухой коже головы, при перхоти. Дрожжи – 25 г, посыпать щепоткой соли, желток 1 шт., очень крепкий чай (заварка) – 25 мл, коньяк – 25 мл, касторка – 25 г. За 2 часа до мытья смазать этим составом по проборам всю голову. Смыть желтком.

КАК РАСЧЕСЫВАТЬ ВОЛОСЫ

Очень важно научиться правильно причесываться. Надо встать широко раздвинув ноги, слегка согнуть колени, наклонить корпус, чтобы голова была ниже уровня сердца. Эта поза позволит потоку крови свободно поступать к скальпу, очищая и питая волосяную «почву» и оживляя ткани лица и шеи. Расчесывайтесь, ведя щетку вниз от скальпа, к концам волос – это поможет удалить грязь из головы, мертвые волосы и перхоть. Осторожное подергивание волос щеткой поможет стимулированию и расслаблению скальпа.

Длинные волосы, которые в течение двух столетий были исключительной привилегией женщин, теперь также носят и юноши. Такие волосы надо расчесывать постепенно, прядь за прядью, каждый сантиметр.

Каждый член семьи должен иметь собственную расческу или щетку. Надо иметь также гребень с гладкими тупыми зубцами, так как если зубцы слишком острые, то можно поцарапать скальп. Нельзя пользоваться металлическими и частыми гребнями, потому что они рвут и ломают волосы.

Недопустимо пользоваться гребешками с частыми зубцами, расчесывая шелковистые детские волосы.

Расчески с гладкими тупыми зубцами предпочтительнее и по гигиеническим

соображениям, так как они легко очищаются.

Щетина на щетке не должна быть жесткой, при энергичном расчесывании она не должна повреждать кожу. Лучшие результаты могут быть получены при использовании двух щеток – с жесткой щетиной для удаления перхоти и стимуляции скальпа и с более мягкой щетиной для разравнивания волос и придания им блеска.

Состав и чистота мыла имеют большое значение.

КАК ВЫБРАТЬ МЫЛО

Не применяйте мыло, которое содержит большое количество щелочи, так как она действует не только на грязь и жир, но и на кожу. Для обычных волос можно применять как обычные сорта нейтрального мыла, так и дорогие туалетные или медицинские сорта.

Лучше всего чистое туалетное мыло настругать в воду и растворить на медленном огне. Никогда не намыливайте голову непосредственно куском мыла. Мойте голову мягкой водой. Лучше всего для этого подходит дождевая вода. В крайнем случае, в обычную водопроводную воду добавьте соду, которая ее смягчит. Нужно избегать пользоваться жесткой водой, если у вас нет специального мыла для этого.

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ ГОЛОВУ

Волосы – основной атрибут, определяющий вашу внешность, поэтому найдите время вымыть и высушить их. Делайте это правильно, так, чтобы они были красивыми и здоровыми.

Лучше всего мыть голову под душем. Это самый простой и наиболее эффективный метод мытья любых волос, позволяющий тщательно прополоскать волосы, а также контролировать температуру и силу воды, стимулируя этим циркуляцию крови в скальпе.

Сухость кожи может быть уменьшена применением оливкового, миндального или касторового масла перед мытьем. Его можно оставить также на всю ночь перед мытьем, завязав голову полотенцем.

Мыть голову надо не реже 2 раз в неделю. Перед мытьем головы надо вымыть щетку и расческу щеткой для ногтей с жесткой щетиной, чтобы удалить всю грязь между зубцами. Небольшая польза будет от вашего мытья, если вы затем пользуетесь грязной щеткой или расческой. Щетку со щетиной после этого нужно вымыть горячей мыльной водой с добавлением нескольких капель нашатырного спирта или, если это можно, прокипятить ее. Должны быть чистыми также бигуди, ножницы, сетка для волос и т. д.

Включение морских водорослей в повседневную диету сделает ваши волосы сильнее и здоровее. Можно применять и сухие водоросли, которыми можно посыпать готовую пищу.

Мытье головы – это сочетание механических и химических действий.

Намочить волосы теплой водой – это защитит их от воздействия вредных веществ, которые могут быть в мыле.

Теперь очередь жидкого мыла. Начните намыливать волосы впереди, с линии роста волос, и идите назад, растирая мыло до тех пор, пока не образуется обильная мыльная пена, которой кончиками пальцев должны быть смазаны волосы и кожа головы. Если волосы не очень грязные, то можно обойтись без расчески. Продолжайте! массаж скальпа с мыльной пеной, это необходимо для того, чтобы тщательно вымыть скальп и волосы.

Теперь надо хорошенько смыть мыло и грязь с головы. Мнение, что мыло необходимо оставить на волосах на 10-15 минут, чтобы оно съело грязь, ошибочно. Более того, если мыло остается на волосах слишком долго, оно сушит их. После третьего намыливания два раза промойте волосы и скальп теплой водой, а затем прополощите их водой и уксусом – (2 ч. ложки уксуса на 0, 5 л воды). Промывание волос теплой водой с уксусом необходимо для удаления остатков мыла из волос.

Сполосните голову холодной водой. Это способствует стимуляции циркуляции крови в коже и в то же время закрывает поры, которые были открыты и очищены горячей водой.

Маленькие капельки воды на волосах означают, что в волосах не осталось мыла.

Так как блондины жалуются, что уксус делает светлые волосы темнее, они могут использовать только 1 ч. ложку уксуса или полоскать волосы водой с лимоном (1 лимон на 0, 5 л воды). Лучшее место для просушивания волос, если позволяет погода и условия, – на свежем воздухе, на солнце. В холодные дни, когда солнце светит в комнате, можно расположиться у окна и сушить волосы под солнечными лучами. Механическая сушка не рекомендуется, так как она очень горячая и после постоянного применения фена волосы становятся ломкими. Это самый быстрый, но не самый лучший способ.

Красивые волосы – это, прежде всего, здоровые волосы.

Мытье волос является основой ухода за волосами. Мыть волосы следует как только они загрязнятся, станут жирными, потеряют блеск нейтральным мылом или бесщелочным шампунем. При полоскании добавить в воду немного лимонного сока и отвара ромашки (для блондинок) или немного уксуса (для шатенок и брюнеток).

Волосы должны быть открыты для доступа воздуха.

Волосы вытереть нагретым полотенцем, а затем досушить при умеренной температуре. Ни в коем случае нельзя сушить волосы над огнем и на солнце.

При сушке очень полезно расчесывать волосы – кожа проветривается.

Пересушенные волосы можно быстро «вылечить», намазав их растительным маслом, или с помощью массажа смесью из майонеза, из масла и яичного желтка. Масло (или масло, желток, теплую воду тщательно перемешать) разогреть и втереть в кожу круговыми движениями, начиная со лба в направлении темени, кончиками пальцев. Затем накрыть голову несколькими нагретыми полотенцами. Через 20 минут вымыть.

Несколько полезных советов 1 ст. ложку березовых листьев залить 300 мл кипятка, настаивать 2 часа, процедить. После мытья головы массировать этой жидкостью кожу у корней волос.

1 ст. ложку измельченных листьев плюща варить 10 минут в 0, 5 л воды, остывшую смесь процедить. Каждый вечер в течение месяца увлажнять этой жидкостью волосы и кожу ватным тампоном.

Вымыть голову теплой водой с мылом, затем втереть в кожу головы 15-20 г меда на 30-60 минут, затем вымыть волосы прохладной водой.

Если у вас жирные волосы темного цвета, ополосните голову после мытья крепким настоем чая. Это уменьшает жирность волос, придает им красивый оттенок и блеск.

ПЕРХОТЬ

Обычно синонимом перхоти считают себорею. Появление перхоти – это не заболевание. Шелушение и обновление внешнего слоя кожи идет постоянно. Мертвые и отшелушившиеся клетки и называют перхотью. Тем людям, у которых очень жирные волосы, надо мыть их каждый день или, в крайнем случае, через день. Вода и хорошее мыло не причинят никакого вреда. В зависимости от количества жировых выделений перхоть будет сухой или жирной.

Перхоть не только не заразна, но и обладает небольшими антисептическими свойствами. Если скальп поражается инфекцией, то выделяется 1 большое количество жира. Вторгнувшиеся бактерии окружаются им и затем с внешним слоем кожи удаляются. Чтобы перхоть не оседала на скальпе и волосах, кожу головы надо дважды в день энергично массировать. Помимо массажа надо мять волосы руками и энергично двигать скальп из стороны в сторону, пока каждая часть не будет двигаться свободно. У кого тонкие волосы, мыть и тянуть их можно только после массажа. / ст. ложка касторового масла, 1 ст. ложка кипяченого чая, 1 ст. ложка рома.

Перед употреблением смесь хорошо взболтать и намазать кожу головы. Через 2-3 часа промыть теплой водой. Процедуру повторить 2 – 3 раза в неделю.

100 г мелко нарезанных свежих листьев крапивы замочить в смеси из 500 мл уксуса и 500 мл воды, варить полчаса, процедить и втирать в кожу 2-3 раза в неделю. Препараты «Сульфосен», «Антисеборин», «Пит», маски «Сирен», «Биолтактин».

1 сырой желток, 2 ч. ложки касторового масла, 2 ч. ложки лавандового спирта. 1 ст. ложку измельченного сухого корня лопуха залить 1 стаканом кипятка и настаивать 20-30 минут. Настой втирать в кожу головы.

Очень хороший совет пациентам с жирной или сухой себореей – пить серный препарат сульфур-йодатум (сера с йодом) 3 раза в день за 20 минут до еды – сладенькую таблетку в виде горошинки под язык в течение одного месяца 2 раза в год, если случай запущен и на лице имеется акне – пить серу с йодом на протяжении 2 месяцев. Если кожа себорейная, сухая, с наличием перхоти – очень хорошо втирать в кожу головы серную мазь (унгентум С).

Серные препараты принимать внутрь, так как сера является основным составным веществом волос.

Часто серные препараты при применении на кожу волос дают дерматиты на шее, поэтому лучше волосы завязывать на ночь клеенчатой косынкой или чем-нибудь другим. Если это случилось, срочно втирать унгентум С, кожу шеи не мыть, а обильно пудрить. Пить сырое молоко.

ОБЛЫСЕНИЕ

Облысение – это бич цивилизации. Редко найдешь лысых среди примитивных людей, которые едят натуральную пищу и живут на свежем воздухе. Поэтому считается, что облысение является признаком большого ума. Конечно, отсутствие волос не является признаком высокого интеллекта. Просто лысеющие люди ведут сидячий образ жизни и имеют не очень хорошее общее развитие. В большинстве своем у них не в порядке нервная система и нарушена работа желез внутренней секреции. Напряжения и стрессы современной жизни тоже приводят к облысению.

Люди, живущие в искусственно нагреваемых и охлаждаемых помещениях, быстро лысеют. Волосам и скальпу нужен солнечный свет и свежий воздух. Люди, работающие при искусственном освещении и кондиционированном воздухе, должны хотя бы обеденный перерыв проводить на воздухе.

Причиной облысения также могут быть тесные головные уборы, препятствующие свободной циркуляции крови. 98% головных уборов давят на основные кровеносные сосуды, несущие кислород и питание к волосам. Можно заметить, что лысина обычно располагается под головным убором, ниже волосы хорошо растут. Поэтому люди, вынужденные носить головные уборы, должны ежедневно делать массаж скальпа. Те, кто имеет привычку ходить без шляпы, обычно имеют хорошие волосы.

Плотно надетые, невентилируемые шляпы у мужчин и женщин – ужасны. Они, вызывая испарину, раздражают скальп и открывают дорогу инфекции. То же самое можно сказать и о купальных шапочках. Большинство людей начинают бороться с облысением, когда процесс уже пошел, и они начали лысеть. Однако уже детям надо говорить об этой опасности и учить их правильной программе жизни.

Чтобы скрыть лысину, можно носить парик, если это улучшит ваше моральное состояние.

Прекрасное средство при выпадении волос, особенно для жирной кожи.

Чистый раствор арники (гомеопатическое средство). Зубной щеточкой ежедневно 30 дней втирать в кожу волос; один раз в неделю втирать в равных частях спирт с касторкой или водный ланолин со спиртом; один раз в неделю мыть голову.

СЕДИНА

Считается, что седина – признак старости. Однако люди могут поседеть в любом возрасте. Мы видели 14-летних детей с сединой и старцев с прекрасными волосами без признаков седины. Для многих появление седых волос – это трагедия, и они начинают красить волосы. Если человек чувствует себя моложе, то я за то, чтобы он красил волосы. Однако помните, что вы подвергаете себя опасности. За действием краски надо следить, так как даже небольшая

передозировка может причинить вред волосам и даже общему 1 здоровью, что может случиться при воздействии ядовитых веществ, проникающих через кожу.

Дерматологи постоянно встречаются со случаями отравления красками на металлической основе. Признаки отравления могут появиться вскоре после применения краски, но бывает и так, что и отравление может длиться годами. Окраска волос в домашних условиях редко бывает успешной. Если вы считаете, что должны красить волосы, то пользуйтесь услугами профессионалов.

Если вы собираетесь красить волосы¹, испытайте их сначала, так как некоторые волосы «не принимают» краску или же получаются ужасные оттенки. Нанесите краску, которую хотите использовать, на прядь волос от корня к концам, следуя приложенному руководству. Оставьте ее на указанное время, затем вымойте и высушите окрашенную прядь волос. Если результат удовлетворительный, можете красить всю голову.

Нельзя красить волосы при любом заболевании кожи головы. Также может случиться, что кожа не терпит краски. Вымойте кожу за ухом и нанесите немного краски, оставьте на день. Затем смойте водой с мылом и, если нет воспаления, краску можно применять. Не используйте один вид краски поверх другой – в результате может появиться ломкость волос или необычный цвет. Все краски имеют тенденцию сушить волосы, что усугубляется завивкой.

МАССАЖ ГОЛОВЫ

Перед началом самомассажа необходимо изучить расположение ваших артерий и вен. Они проходят перед ушами, очень близко к поверхности кожи, так, что их легко можно нащупать пальцами. Массаж надо делать энергично, ровно, но не резко. Всегда идите по ходу крови и никогда не делайте круговых движений. Избегайте растираний, пересекающих поток крови.

МАССАЖ СКАЛЬПА

Для того чтобы волосы были здоровыми, необходимо, чтобы ежедневный утренний и вечерний массаж скальпа стал ритуальным, так же, как и чистка зубов. Это стимулирует рост волос, так как поток крови, идущий к голове, питает все ткани, влияя на рост волос. Массаж расслабляет скальп и таким образом обеспечивает хорошую циркуляцию крови. Массаж также обеспечивает рост «волосяной почвы» под скальпом, предотвращая его дегенерацию. Запомните, когда вы теряете «волосяную почву» на черепе, вы лысеете! Никогда не забывайте, что хорошее питание и хорошая циркуляция крови в скальпе – необходимые требования для сохранения «волосяной почвы». За волосами нужно ухаживать как за хорошим садом.

Нормальный массаж – это не только процесс протирания скальпа, но это также и пощипывание и постукивание, особенно на макушке и по бокам головы, где кожа наиболее плотно прилегает к черепу. Для массажа могут быть использованы вибраторы, но, конечно, более эффективны ловкие манипулирующие пальцы.

Массаж помогает предотвратить облысение.

Если выпадение волос не вызвано какими-либо внутренними причинами, массаж почти всегда помогает.

Кажется естественным, что при уходе за кожей используется вода. Однако есть женщины, которые годами ее игнорируют, заменяя ее кремами и мазями. Но чистота – жизнь для волос и кожи.

Держать волосы и скальп в чистоте труднее, чем любую другую часть тела, так как необходимо затрачивать довольно много времени, чтобы тщательно вымыть волосы, а время – это товар, который мы не любим тратить. Кроме внешней грязи добавляется пот и жировые выделения волос. Единственный путь держать волосы чистыми – это мыть их водой с хорошим мылом/ Мытье никогда не причиняет вреда волосам. Оно не высушивает скальп, не ухудшает рост волос и не вызывает перхоти. Люди с сухими волосами жалуются, что мытье вредит им.

Однако сухость волос – это болезнь, которую можно и нужно лечить.

Мыть надо не только волосы но и скальп, причем очень тщательно. Каждый волос растет из крошечного отверстия, которое надо держать чистым, так как оно забивается грязью и перхотью. Перед мытьем головы необходимо сделать массаж и расчесать волосы.

Начинают массаж энергично надавливая на кожу, двигая ладонью и пальцами вперед и назад, вверх и вниз, делая круговые движения до тех пор, пока каждая часть скальпа не станет мягкой и гибкой и будет двигаться свободно. Затем жесткой щеткой надо удалить всю грязь, пыль, выделения. Если волосы очень жирные, намочите ватный тампон в яблочном уксусе и смочите им всю кожу на голове. Это надо делать за час до мытья головы.

«РАЗОГРЕВАНИЕ» СКАЛЬПА

Если вы решили делать массаж, то нужно к этому идти постепенно. В первые дни рекомендуется «разогреть» скальп и волосы, надавливая на скальп руками и двигая ими вверх с круговыми движениями. Делать надо это до тех пор, пока каждый участок скальпа не станет мягким, эластичным и не будет свободно двигаться. Смягчить и расслабить скальп можно также с помощью какого-либо масла (касторового, оливкового).

Когда скальп расслабится, надо переходить постепенно к более энергичному массажу, стимулирующему рост волос. Разминание и пощипывание скальпа тоже очень полезно.

Осторожное, но сильное потягивание волос усиливает и стимулирует их рост. Пропускайте, через сомкнутые пальцы каждую прядь волос. Запомните, что у вас не может быть здоровых волос и скальпа, если он не расслаблен. Вначале он будет чувствителен и очень раним, но в дальнейшем вы безболезненно сможете делать самый энергичный массаж. Рекомендуется также применять небольшой круглый пластмассовый массажер, гибкие зубцы которого помогут удалить из волос перхоть и другую грязь.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ МАССАЖА

1. Приложите кончики пальцев правой руки мягко, но плотно поверх темпоральной артерии и вены с правой стороны головы на уровне мочки правого уха. Теперь скользите пальцами, слегка надавливая, вверх, чуть выше верхнего кончика уха или чуть ниже линии касания шляпы на голове. Этим движением вы гоните кровь вверх по артерии к скальпу.

2. Продолжайте держать пальцы прижатыми, чтобы предотвратить отток крови.

3. Все еще продолжая держать пальцы правой руки прижатыми, начинайте скольжение вверх таким же образом тремя пальцами левой руки до тех пор, пока они не коснутся пальцев правой руки.

4. Оставляя левую руку в верхнем положении и слегка надавливая пальцами для предотвращения оттока крови, пальцами правой руки опять начните движение снизу вверх, прогоняя кровь к скальпу. Повторите эти движения, всегда начиная надавливать снизу, прежде чем прекратить надавливание наверху.

5. Повторите движения, описанные выше, несколько раз. Закончите последнее движение левой рукой и держите ее в верхнем положении, удерживая кровь в скальпе.

6. Наиболее важная манипуляция. Все еще продолжая держать левую, как указано выше, расположите три пальца правой руки посередине между верхушкой головы и пальцами левой руки. Начинайте двигать, надавливая, пальцы правой руки сверху по черепу, до встречи с пальцами левой руки. Затем повторите все точно так же на темпоральной области левой стороны головы, начиная упражнение левой рукой.

КОМБИНАЦИЯ ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ С МАССАЖЕМ

Лучше всего это делать на свежем воздухе или у открытого окна. Глубоко вздохните и

задержите дыхание, согнувшись в талии. Голова должна быть как можно ниже опущена к полу. Находясь в этом положении, положите пальцы на нижнюю часть шеи и мягко проталкивайте кровь вперед по темпоральной артерии, как описано выше. Выше ушей делайте это всей ладонью, проводя ею над глазами, через голову.

Встаньте в исходное положение, убрав руки с головы и возобновив дыхание. Сделайте это легко, без резких движений. Повторите 5-10 раз, доведя с течением времени до 30 раз. Слишком энергичный массаж в первые дни может причинить большой вред, так как скальп ослаблен. Можно, например, повредить кожу скальпа, на заживление которой уйдет много времени, прежде чем можно будет снова приняться за массаж.

ГОРЯЧЕЕ МАСЛО ДВАЖДЫ В МЕСЯЦ

Втереть нагретое касторовое масло в голову и волосы. Затем повязать голову очень горячим влажным полотенцем и оставить на 10 минут. Можно сделать эту процедуру на ночь, обернув голову сухим полотенцем подобно чалме. Затем тщательно вымыть волосы.

МЕРТВЫЕ ВОЛОСЫ

Чтобы иметь здоровые, блестящие волосы, вы должны ежедневно удалять с головы мертвые волосы, так как они препятствуют росту новых волос.

Для этого вы должны иметь два вида гребней – один очень жесткий для первоначального энергичного расчесывания, другой, более мягкий, для придания блеска волосам. И помните, что лучшее положение для расчесывания волос – нагнувшись, ноги расставлены, колени слегка согнуты, голова – ниже линии сердца.

ПРАВИЛА УХОДА ЗА ВОЛОСАМИ И СКАЛЬПОМ

Помните, вы – то, что вы едите. Волосы и скальп потребляют ту же пищу, что и мозг, сердце и каждая клетка вашего тела. Есть пища, которая не питает организм и отравляет кровь.

Соль и соленые продукты – враги наших волос, также как и других органов тела. Чай, кофе, шоколад, алкоголь и лимонады тоже содержат токсичные вещества.

Основное – хорошая циркуляция крови, которая обеспечивается массажем.

Расчесывание волос щеткой должно производиться два раза в день.

Волосы необходимо мыть не менее 2 раз в неделю. Используйте только лучшие сорта туалетного мыла. Мойте голову только жидким мылом. Правила для мытья головы: 2-3 раза намыливать голову, смывая мыло сначала теплой, а в конце холодной водой для стимулирования кровообращения.

Сушить волосы надо руками и теплым полотенцем и по возможности на солнце. Расческа должна иметь ровные тупые зубцы. Щетки должны иметь крепкую щетину различной длины. Щетки с мягкой щетиной используются для придания волосам блеска. Сухие волосы можно мыть (при первом намыливании) белком яйца.

За час до мытья можно также втереть в волосы и скальп ореховое, оливковое или касторовое масло. Втирать масло можно и на ночь. Морские купания очень полезны для волос. После этого обязательно сполосните их пресной водой.

Ходите с непокрытой головой так долго, насколько это возможно. Ветер, дождь, снег и солнечный свет стимулируют рост волос. У вас не будет простуды, если голова будет непокрытой. Простуду вы заработаете за столом, так как это попытка избавиться от отбросов.

Не ставьте красоту превыше здоровья. Некоторые женщины, сделав в парикмахерской укладку, в течение недели или более не расчесывают волосы, боясь испортить прическу. Создаются ужасные условия для скальпа и для волос, которые начинают выпадать. Кожу ежедневно надо массировать, а волосы расчесывать. Не закрывайте поры скальпа. Многие

мужчины замазывают поры различными кремами, а потом удивляются, почему у них выпадают волосы. Найдите время для релаксации. Даже 10 минут в день лежания на наклонной плоскости или на полу создают приток крови к голове, что даст пищу волосам и скальпу.

Для очищения и восстановления тела после ежедневной деятельности необходимо иметь надлежащее количество и качество сна. Перед окраской волос посоветуйтесь с дерматологом.

Укладка волос. Если вы делаете укладку, то волосы должны быть вытерты полотенцем почти досуха. На полусухих волосах лучше делать укладку, чем на влажных, и это значительно сокращает время процесса. Вьющиеся волосы легко уложить руками в любую прическу. Если ваши волосы прямые, используйте не токсичный крем на основе ланолина, который образует волны. Слегка нанесите его на ту часть волос, которую хотите сделать волнистой. Никогда не смачивайте волосы никакими косметическими средствами и никогда не наносите их прямо на скальп. Никогда не пользуйтесь металлическими бигуди, так как они делали волосы ломкими. Не рекомендуется применять лак для волос. В крайнем случае, используйте наименее токсичный и в ограниченном количестве.

Перманент очень вреден для волос, так как во всех препаратах применяются грубые химикаты. Осветление волос – разрушает и ослабляет волосы. Стрижка волос обычно полезна, если волосы секутся на концах.

Длинные и короткие волосы. Многие активные люди – мужчины и женщины – предпочитают короткие волосы, так как их можно легко вымыть под душем и быстро высушить. Длинные волосы можно носить в виде хвоста, не стягивая волосы туго резиновыми кольцами.

Волосы – лучшее украшение.

Природа не ко всем благосклонна в этом смысле. Но наши советы помогут вам исправить ее недочеты.

СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА СУХИМИ И ЛОМКИМИ ВОЛОСАМИ

Перед каждым мытьем втирайте в кончики волос небольшое количество касторового или любого другого растительного масла. Масло оставьте на 15 минут на волосах, затем вымойте волосы и тщательно прополоскайте.

Слишком горячая вода при мытье и слишком горячий воздух при сушке делают волосы ломкими. Утром и вечером энергично расчесывайте волосы в разных направлениях.

Секрет парижских парикмахеров: ломкие волосы станут эластичнее и крепче, если после каждого мытья в кожу головы втереть небольшое количество топленого гусиного сала.

СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА ЖИРНЫМИ ВОЛОСАМИ

После мытья головы применяйте обезжиривающие ополаскиватели, содержащие экстракты лекарственных трав.

Наиболее подходит для вас короткая стрижка, не требующая большого ухода.

Сделайте легкую химическую завивку – это обезжиривает волосы и длительное время сохраняет прическу.

Если волосы сильно засаливаются и вам некогда их промыть, можно интенсивно обработать сухие волосы феном.

СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА ТОНКИМИ ВОЛОСАМИ

Надолго сохранить прическу вам поможет начес. Начесывать волосы нужно только у корней и очень осторожно, не допуская спутывания. И не делайте этого каждый день! Тонкие волосы должны выглядеть воздушными, поэтому их надо часто мыть. Осторожней с закрепителями: не наносите их очень толстым слоем, иначе волосы будут выглядеть не

пышными, а жесткими и неестественными. Идеальны закрепители, специально предназначенные для тонких волос. Они обволакивают 1 ст. ложку сбора заварить на 1 стакан воды.

Размять стебель и цветки пижмы. Залить кипятком (из расчета 400 мл воды на 1 ст. ложку травы), настаивать не менее полутора часов, процедить и ополаскивать таким настоем волосы через день в течение месяца.

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС

При выпадении волос могу предложить такой рецепт: 1 ч. ложка меда, / ч. ложка репейного масла, 1 ч. ложка жидкого мыла, сок головки репчатого лука. Все тщательно смешивается, и полученная смесь используется как компресс. Продолжительность – 1, 5-2 часа.

Хорошо зарекомендовали себя следующие сборы из лекарственных растений для укрепления и роста волос:

Корневище и корень лопуха – 4 части, цветки календулы – 4 части, шишки хмеля – 3 части. 55 г смеси отваривают в 1 л воды. Моют голову 1-2 раза в неделю.

Корневище и корни лопуха – 1 часть, корневище аира болотного – 1 часть, шишки хмеля – 4 части.

6 ст. ложек смеси отваривают в 1 л воды, моют голову 3 раза в неделю.

Кора ивы – 1 часть, корневище и корни лопуха – 1 часть.

4 ст. ложки смеси отваривают в 1 л воды. Моют голову 3 раза в неделю.

Листья крапивы – 3 части, листья мать-и-мачехи – 3 части.

6 ст. ложек смеси отваривают в 1 л воды. Моют голову 3 раза в неделю. Отвар успокаивает зуд кожи головы, а также уменьшает перхоть.

МАСКИ ДЛЯ ВОЛОС

При наличии сухих, ломких и истощенных волос можно делать 1 раз в неделю маску из 1 желтка и 1 ст. ложки касторового масла. Такую маску необходимо оставить на волосах на 3 часа, хорошо их обернув для согревания, после чего следует вымыть голову нейтральным мылом. Маска эффективна и против перхоти.

Размешайте 20 г касторового масла, 20 г оливкового масла и 10 г шампуня, после чего нанесите смесь ватным тампоном на волосистую часть головы. В течение 2 минут расчесывайте волосы во все стороны. Заверните их полиэтиленовой пленкой и полотенцем для согревания. Через 30 минут – 1 час вымойте голову.

КОГДА ВОЛОСЫ НЕ В РАДОСТЬ

Бывает, что у женщин и девушек появляются волосы там, где меньше всего хотелось бы их видеть: над верхней губой, на подбородке, на шее и на груди, на руках и на ногах. Гипертрихоз – так называется это явление – доставляет женщинам немало огорчений.

Чаще всего волосатость бывает врожденной.

Появление волосатости у девочек-подростков может быть связано с заболеваниями внутренних органов, поэтому непременно покажите девочку врачу-эндокринологу. Объясните девочке, что выдергивать волосы не надо – это может усилить их рост. Кстати, это надо помнить и взрослым, и пожилым женщинам, которые таким образом пытаются бороться с гипертрихозом. Надо знать и другое: в таких случаях противопоказан загар, даже и под кварцевой лампой, не следует принимать УВЧ. Места, где появились нежелательные волосы, лучше не смазывать питательным кремом с биостимуляторами, средствами, которые усиливают приток крови к коже («Женьшеневый», «Грезы»...) Без острой необходимости лучше не пользоваться гормональными кремами, это можно делать только по назначению врача. Противопоказаны маски, в состав которых входят бодяга, парафин. Нередко усиление роста

волос вызывают отбеливающие кремы.

Как же бороться с волосатостью? Только не с помощью бритвы или пинцета! Самый эффективный способ – электроэпиляция. При этой процедуре разрушаются волосяные фолликулы и волосы растут медленнее, становятся ломкими, не столь заметными. Но эту процедуру делают только в косметических лечебницах. Если сделать это вы не можете, попробуйте следующий способ (он особенно хорош, если надо удалить волосы на ногах и руках): возьмите 30-50 г 3%-ной перекиси водорода, добавьте к ней 1/2 ч. ложки нашатырного спирта. Этим раствором разведите мыльный порошок или мыльный крем для бритья. Пену нанесите на участки кожи, покрытые волосами. Дайте высохнуть. Потом смойте теплой водой и припудрите. Процедуру повторите несколько раз – постепенно волосы обесцветятся, станут тоньше, будут не так заметны.

Можно попробовать и такой способ: 10 кусочков сахара растворите в небольшом количестве воды, добавьте сок четвертинки лимона и варите, пока масса не станет коричневой и не будет отставать от пальцев. Массу размажьте по волосистому участку кожи. Когда она затвердеет, снимите ее. Средство это хорошо тем, что не вызывает усиления роста волос.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ИЗБЫТОЧНОМ РОСТЕ

Можно делать обесцвечивание волос или удалять их химическим или механическим путем.

Обесцвечивать волосы можно отбеливающими средствами, перекисью водорода и пергидролем.

Для этого волосы протирают несколько раз в день ватным тампоном, смоченным в небольшом количестве перекиси водорода, к которой перед применением необходимо прибавить несколько капель нашатырного спирта.

Обесцвечивающая мазь. Антифибрин – 0,5 г, безводный ланолин – 10 г, вазелин – 20 г, пергидроль – 6г.

От продолжительного употребления этого средства волосы делаются все более хрупкими и в конце концов нередко исчезают.

Для удаления волос химическим способом применяют продающийся в аптеках депиляторий в порошке, а если его нет, то можно приготовить жидкий депиляторий, состоящий из двух жидкостей:

а) сернистый натрий (применяется в фотографии) – 10 г, вода – 100 мл.

б) нашатырный спирт аптечный – 5 мл, вода – 95 мл.

На место, покрытое волосами, нанести жидкость «а», а затем жидкость «б». Через 1-2 минуты вытереть намазанное место тампоном (при этом следует беречь ногти), смыть водой и затем снова обмыть водой, подкисленной какой-либо кислотой или уксусом.

Этот депиляторий очень действенен и мало раздражает кожу. После обмывания водой кожу необходимо припудрить.

Старинное средство для удаления волос.

Спирт – 5 частей, скипидар – 5 частей, йодная настойка 5%-ная – 30 частей, касторовое масло – 5 частей.

Этой жидкостью смазывают места, покрытые волосами 2-3 раза в день. После нескольких дней применения начинают выпадать волосы. Пятна от йода удалить слабым раствором нашатырного спирта или гипосульфита.

Иногда применяют способ механического удаления волос натиранием пемзой. Однако в последнее время доказано, что это вредно отражается на коже и чаще всего приводит к усилению роста жестких волос.

Для удаления волос на лице. Воск – 30 г, ладан – 30 г.

Растопить на паровой бане, смазывать довольно горячим, дать остыть на лице, затем поддеть и снять. Когда волосы подрастут, повторить еще раз. Всего 20 сеансов.

Жидкость для эпиляции. Камфорный спирт – 43 мл, борный спирт – 43 г, дистиллированная вода – 14 мл.

ГЛАЗА – ЗЕРКАЛО ДУШИ. ЗРЕНИЕ МОЖНО УЛУЧШИТЬ

Эта глава о том, что нормальное зрение может быть восстановлено и сохранено при выполнении простой программы упражнений для глазной мышцы, правильной гигиеной глаз и положениями релаксации и питания глаз. Знаменитая Елена Келлер советовала человеку, рожденному с нормальным зрением: «Пользуйтесь глазами! Живите каждый день так, как будто вы можете ослепнуть. И вы откроете чудесный мир, который никогда не видели!»

Система Брэгга для сохранения зрения, о которой написала книгу его дочь Патриция, состоит из следующих составляющих. Стимуляция глаз с помощью холодной и горячей воды.

Специальные упражнения по глубокому дыханию, которые увеличивают поступление крови к глазу. Упражнения для релаксации глаз, снимающие напряжение.

Питание, необходимое для здоровых глаз. К глазу должно поступать достаточное количество витаминов.

Витамином А богаты следующие продукты: морковь, томаты, сладкий картофель, все листовые овощи, петрушка, зелень горчицы, морские продукты, масло рыбьей печени, семечки подсолнуха, пивные дрожжи.

Витамин С связывает клетки, при его недостатке мускулы (и глазные тоже) теряют свой тонус. Плохое зрение в старости обусловлено, главным образом, недостатком витамина С, который является уникальным среди всех витаминов и «требует» ежедневного потребления, так как наш организм не способен его выработать. Недостаток витамина С может привести к слепоте, разрушению тканей, пиорее, аллергии и даже бесплодию. Основные его источники: капуста, сладкий (зеленый и красный) перец, цитрусы, все ягоды, листовые овощи, лук, помидоры, шпинат, яблоки, ананасы. Минимальное ежедневное потребление витамина С – 100 мг, при особой необходимости – от 150 до 250 мг.

Витамины В-комплекса питают нервную ткань глаза.

Витамин В. (тиамин). Глаз – твердая масса нервной ткани и поэтому должен получать достаточное количество витамина В. При большой его нехватке у человека появляются нервные расстройства. Пища, богатая этим витамином: орехи, цельное зерно (кукурузы, ржи, пшеницы), пивные дрожжи, полированный рис и мед. Минимальный ежедневный прием – 15 мг, при большой его нехватке – 25-35 мг.

Витамин В2 (рибофлавин) помогает клеткам тела потреблять кислород, с помощью которого крахмал и сахар превращаются в энергию для работы мышц. Если в организме не хватает этого витамина, вы можете чувствовать жжение в глазах и веках. В тканях глаза могут лопаться мелкие кровяные сосуды. Лучшие источники витамина В2: зеленые листовые овощи, яблоки, пивные дрожжи, полированный рис и пшеничные зерна. Минимальное ежедневное его потребление – 5 мг. При недостатке витамина в организме – 15-20 мг.

Витамин В6(пиридоксин). При его недостатке глаза испытывают сильное напряжение и часто начинают дергаться. Это природный транквилизатор. Пища, богатая этим витамином: капуста, пшеничные зерна, цельные рожь и кукуруза, яичный желток и рыба всех сортов. Минимальное ежедневное потребление – 2 мг. При большой нехватке витамина В6 – 3-10 мг.

Витамин В12 (ианкобаламин). Недостаток его в организме обедняет кровь, что соответственно ослабляет зрение. Лучшие его источники: виноград и чистый виноградный сок, яичный желток, салат, черника и ее сок, финики, петрушка, чернослив, абрикосы. Минимальное ежедневное потребление – 5 мкг, при недостатке витамина в организме – 10-25 мкг.

Калий для мягких тканей то же самое, что кальций для костей. Плохое зрение может быть прямой причиной недостатка калия в организме. В больших количествах калий находится в меде и яблочном уксусе. Ежедневную порцию калия можно получить следующим образом. Каждое утро необходимо выпивать стакан воды с добавлением ложки меда и ложки яблочного уксуса. Кроме того, в течение дня необходимо съесть два салата из сырых овощей с использованием яблочного уксуса и растительного нерафинированного масла. На десерт должны быть свежие, пареные или печеные фрукты.

Вы – то, что вы едите. Ваши глаза – то, что вы едите.

В течение жизни яды, которые вы потребляете с пищей, откладываются в виде солей в

сосудах, суставах, почках, печени, в глазах, вызывая в частности, катаракту. После оперативного удаления катаракты и соблюдения программы здоровья зрение остается великолепным в течение многих лет. Состояние зрения не зависит от возраста. Можно видеть 5-10-летних детей с плохим зрением.

Вы ответственны за свое здоровье. Помните: кофе, чай, алкоголь и табак оказывают вредное воздействие на зрение. Наркотики ни в коем случае не должны употребляться. Нельзя есть большое количество сладостей – поработителей современного человека. Очищенный сахар, который входит в их состав, забирает из организма слишком много витаминов комплекса В.

ПРОГРАММА УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Если вы хотите, чтобы у вас было хорошее зрение вы должны выделить хотя бы 20-30 минут в сутки для ухода за глазами. Начните с энтузиазмом выполнять ежедневно эту программу и от нее вы получите столько, сколько труда вложите в это дело.

ТЕМПЕРАТУРНАЯ (ВОДЯНАЯ) СТИМУЛЯЦИЯ ГЛАЗ

Возьмите две полотняных салфетки: одну опустите в горячую воду (как только можно терпеть). Другую – в ледяную воду (просто холодную воду брать нельзя). Выньте салфетку из горячей воды и приложите, плотно прижимая к глазам, на 2 минуты. Затем немедленно приложите к глазам на 1 минуту салфетку, смоченную в воде со льдом. Вытрите глаза.

Дыхание,, стимулирующее, приток крови к глазам

Откройте окно или выйдите на свежий воздух, чтобы получить как можно больше кислорода (99% всех людей испытывают кислородное голодание, при этом глаза слабеют, напрягаются и теряют блеск). Перед выполнением упражнения несколько раз вдохните. Теперь ваша кровь насыщена кислородом и готова доставить его глазам. Глубоко вдохните, задержите дыхание, не выдыхая, согнитесь в талии и, чуть согнув колени, опустите голову, чтобы она была ниже уровня сердца. Теперь кровь, обогащенная кислородом, идет к голове и к глазам, удаляя яды и отбросы. Стойте в таком положении, считая до пяти.

Предупреждение. У вас может закружиться голова, поэтому начинайте делать это упражнение без усилий. По мере приобретения практики головокружение проходит. Через неделю вы сможете задерживать дыхание на 10 секунд. Это упражнение очень важно! Кислород сжигает яды и отбросы, находящиеся в глазах. Глаза очищаются, так как увеличивается циркулирующий поток крови через ткани глаза. Делайте ежедневно по крайней мере 10 таких дыхательных упражнений.

Как расслабить глаза

Цель этой процедуры – получение солнечных лучей. В идеальном случае ее нужно делать на открытом воздухе или перед открытым окном, подставляя лицо лучам солнца. По возможности, окно должно быть открытым. Если окна выходят на север или если вы живете в климате, где мало солнца, можно вместо прямых солнечных лучей использовать 150-ваттную лампу, располагаясь на расстоянии 1, 5-2 метров от нее. Когда имеется достаточное количество света, нормальный глаз видит без усилий.

Солнечные лучи имеют большую терапевтическую ценность для больных глаз. Глаза функционируют только при свете. Солнечный свет помогает усиливать зрение. У людей, которые проводят большую часть времени в помещении без солнца, зрение постепенно ослабляется. Животные, живущие в темноте или почти темноте, слепы или имеют зрение намного хуже, чем животные, живущие на солнце.

О НОШЕНИИ ОЧКОВ И ЛИНЗ

Очень мало людей имеют совершенное зрение. В Америке приблизительно 80% населения – дальновзоркие и 20% – близорукие люди. Запомните, что близорукость – не заболевание глаз, а врожденный механический дефект, и очки корректируют этот дефект. То же самое можно сказать и про астигматизм. Есть множество людей, которые перестали носить очки после того, как стали жить натуральной жизнью. Но нельзя говорить, что любой дальновзоркий или близорукий может избавиться от очков.

ОЧКИ ОТ СОЛНЦА

Последнее время модно носить темные очки. Однако их необходимо носить людям, чьи глаза ненормально чувствительны к свету, кто страдает некоторыми заболеваниями глаз, кому приходится работать в местах, где свет необычно ярок или светит прямо в глаза. Но нет необходимости носить их, если нет яркого света, и совсем недопустимо надевать их, принимая солнечные ванны, так как они фокусируют солнечные лучи, которые могут сжечь глаза.

Если вам все же необходимы солнечные очки, то покупайте самые хорошие. Хорошие стекла поглощают 60-75% солнечных лучей, если же они поглощают меньше, то они бесполезны. В магазине обычно продаются очки с очень плохими стеклами. И никогда не пользуйтесь темными очками при ночном вождении автомобиля, как это иногда рекламируют, так как они резко снижают видимость.

НЕ НОСИТЕ ОЧКИ БЕЗ ОПРАВЫ

Очки без оправы имеют опасность, о которой многие не знают. Солнечные лучи, проходя через линзы, отклоняются и концентрируются на краях линз, которые обычно плотно прижаты к щеке.

Температура кожи в этих местах повышается, что наряду с ежедневным трением приводит к заболеванию КОЖИ.

ПРОМЫВАНИЕ ГЛАЗ

Наиболее безвредным является раствор борной кислоты (1 часть на 25 частей дистиллированной воды), который применяется при раздражении глаз. Но наилучшим средством стимуляции глаза, как уже говорилось, являются горячие и холодные примочки.

ГЛАЗА СОЗДАНЫ ДЛЯ СВЕТА

Хорошим зрение бывает только при свете. При наступлении сумерек и темноты зрение постепенно ухудшается. В пасмурные дни люди чувствуют себя угнетенными, что происходит от увеличения усилий увидеть что-либо. Глаза, которые получают избыток света, – сильные. Но если они испытывают световой голод, зрение падает.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ ОБ ОСВЕЩЕНИИ

Для большинства людей 40-ваттная матовая лампа с хорошим рефлектором будет давать достаточно света для письма и чтения на расстоянии приблизительно в 0,5 метра. При работе вечером за столом желательно, чтобы вся комната была хорошо освещена, так как если освещен

только стол, то для глаза оказывается очень неблагоприятным переход от темноты, когда, отдыхая, вы смотрите вдаль, к свету, когда вы снова приступаете к работе. Зрачок в большинстве случаев не успевает реагировать на такие изменения.

КАК ПОМОЧЬ ГЛАЗАМ ОТДОХНУТЬ

Когда вы долго работаете при искусственном или естественном освещении, периодически надо снимать напряжение, которому подвергаются глаза. Для этого надо прекратить работу, выйти на свежий воздух или проветрить комнату. Затем встать, глубоко вдохнуть и задержать дыхание. Затем согнуть колени, опустить голову как можно ниже и моргать глазами, закрывая их очень плотно и очень широко открывая. Делать это надо в течение 10-15 секунд, задерживая на это время дыхание.

ВЛИЯНИЕ СОЛНЦА НА ГЛАЗА

Солнце расслабляет мускулы, стимулирует радужную оболочку. Даже полуслепые видят лучше после облучения солнцем. Солнце – природный источник здоровья, лучшее лекарство при зуде и воспалении век и глаз. Дайте возможность глазам потреблять солнце как можно больше. Однако это не означает, что вы должны быть хорошо освещены. Многие женщины предпочитают жить в полумраке, закрывая окна шторами, чтобы предотвратить выцветание ковров и обивки мебели. Глаза людей, ведущих такой образ жизни, испытывают солнечный голод и боятся света. Солнце им нужно так же часто, как и еда.

СВЕТОВАЯ СТИМУЛЯЦИЯ ГЛАЗ

Надо запомнить основные правила: Никогда не стимулируйте солнцем оба глаза одновременно.

Никогда не смотрите на солнце или лампу. Сядьте удобно на стул с прямой спинкой. Держитесь прямо, не наклоняйтесь, ноги прочно поставьте на землю, не перекрещивая их и не кладя ногу на ногу. Руки держите совершенно свободно.

Прикройте левый глаз одной рукой так, чтобы свет не проникал к нему. Дышите глубоко, покачивая головой и моргая правым глазом на солнце до тех пор, пока можете быстро моргать и не чувствовать дискомфорта. Затем прикройте рукой правый глаз и моргайте левым глазом. После всех этих морганий в глазах будут мелькать солнечные пятна (послесвечение). Это нормально. Прикройте оба глаза руками и немного дайте им отдохнуть. Затем подставьте закрытые веками глаза солнцу. Сделайте эти упражнения 10 раз при солнце 20 раз, если используете 150-ваттную лампу. Глаза моряков и людей, проводящих очень много времени на открытом воздухе, чистые, ясные и здоровые.

ТЕЛЕВИЗОР И ВАШИ ГЛАЗА

Телевизор приносит много вреда не только глазам, но и общему здоровью, вплоть до различных психических заболеваний. При телевизионных передачах необходимо находиться не ближе 2 метров от экрана черно-белого телевизора и 4, 5 метра – от экрана цветного. Особенно тщательно надо следить за детьми и выбирать для них специальные передачи.

ТЕХНИКА ПРИКРЫВАНИЯ ГЛАЗ ЛАДОНЯМИ

Солнце разогревает и стимулирует нервы глаза, увеличивая в нем циркуляцию крови.

После этой стимуляции необходимо прикрывать глаза ладонями. Это лучший способ добиться релаксации нервов всех органов чувств, в том числе и зрения, а также уменьшения умственного и физического напряжения. Каждый человек, у которого есть какие-либо дефекты зрения, должен прикрывать глаза ладонями так часто, как только возможно.

Для выполнения этой процедуры закройте оба глаза согнутыми ладонями, тыльная сторона которых опирается на скулы, а пальцы расположены на лбу. Ладони не должны касаться глаз. Если свет не проникает к глазам, то закройте их веками, но так, чтобы ни веки, ни брови, ни пальцы не были бы напряжены.

Сядьте удобно за стол или положите подушку на колени. Держите позвоночник и шею прямо, не сгибая ее. Если вам необходимо нагнуться к ладоням, то нагнитесь вперед в талии. Прикрывание глаз руками не принесет пользы, если тело напряжено и держится неловко.

Если все идет успешно, глаза будут испытывать чувство приятной темноты, свободной от света, серости и образов. Степень черноты индуцирует степень релаксации. Солнце стимулирует радужную оболочку, а темнота успокаивает ее. Держать глаза в темноте необходимо 15 минут.

МЕДВЕЖЬИ ПОКАЧИВАНИЯ

Если в результате расслабления вы почувствовали какое-то улучшение, то можете приступить к упражнениям покачивания. В зоопарке мы видели, как животные покачиваются вперед-назад за решетками клеток. Это не проявление раздражительности или желания убежать, это способ расслабления. Попробуйте сделать это сами.

Поставьте ноги удобно в стороны и начните

покачивания подобно медведю из стороны в сторону. Покачивайте ритмично все тело, голову, лапы и руки сначала в одну сторону, затем в другую. Напевайте тихонько вальс, покачиваясь с одной ноги на другую. Предметы будут скользить перед глазами, но не останавливайте на них взгляд, и вы почувствуете легкое головокружение.

Смотрите не дальше своего носа. Из-за совершенной простоты этих упражнений вы можете не поверить, что они дают что-то полезное. В действительности же это одно из наиболее полезных релаксационных упражнений. Оно расслабляет глаза, мозг, позвоночник, шею.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БОЛЬШИХ МУСКУЛОВ ГЛАЗ

Делайте упражнения стоя, расслабившись. Важно, чтобы была хорошая осанка. Смотрите вперед, повернув лицо в одном направлении. 1. Взгляните на потолок, не двигая головой или телом, затем переведите глаза к полу. Не торопитесь, но и не делайте упражнение слишком медленно.

2. Двигайте глазами из стороны в сторону, сначала глядя как можно дальше вправо, затем влево, не двигая головой или телом.

3. Взгляните в правый верхний угол комнаты, затем в нижний левый. Делайте это 10 раз. Затем сделайте 10 раз движение глазами из верхнего левого в нижний правый угол комнаты.

4. Представьте себе очень большой обруч. Обведите его глазами 10 раз справа налево. То же сделайте в другом направлении. Не двигайте головой, но вращайте только глазами. После глазных упражнений вы готовы к энергичным зажмуриваниям.

Закройте глаза плотно, как только можно, затем откройте их широко, сделайте это 10 раз. Несколько раз глубоко вдохните, а затем зажмурьтесь еще 10 раз.

Проведите 5 серий таких упражнений. Такая программа должна проводиться ежедневно по 20-30 минут.

НЕ БОЙТЕСЬ ЗАГРУЖАТЬ ГЛАЗА РАБОТОЙ

Работа полезна для них. Нормальный глаз находится в постоянном движении, независимо от того, спите вы или бодрствуете. Глазные мускулы так же, как и любые другие, усиливаются при тренировке.

ХОРОШАЯ ПИЩА ВАЖНА ДЛЯ СОВЕРШЕННОГО ЗРЕНИЯ

Острота зрения зависит от количества получаемого витамина А. Наиболее богата им сырая тертая морковь. Ешьте морковь сырой, пареной или печеной.

ОТДЫХ

В полдень во время еды выпейте 1-2 чашки овощного или травяного чая. Лягте на полчаса, закрыв глаза и положив на них прохладный компресс. Держите его, пока отдыхаете. Желудок успокоится от выпитого чая, и вы, исполняясь спокойствия, полностью расслабитесь. Затем вообразите, что вы плаваете на волшебном ковре-самолете над тропическим островом. Забудьте обо всех повседневных заботах. Ваше тело, мозг и глаза будут чувствовать приятный отдых.

ВОЗРАСТ НЕ ВЛИЯЕТ НА ЗРЕНИЕ

Люди среднего возраста, читающие газету на расстоянии вытянутой руки, говорят, что возраст влияет на их зрение. Это неправда. Возраст не влияет на зрение. Возраст мера, но не сила. Это отговорка для прикрытия своих дурных привычек в жизни.

Среди моих знакомых есть 80-90-и даже 100-летние люди, имеющие зрение молодого орла. Они употребляют пищу, богатую витаминами и минералами и каждый день упражняют мускулы глаз. Человеческое тело – замечательный инструмент и требует особой заботы.

Забудьте и не вспоминайте больше слова «старость». Вы должны жить не календарными годами, а биологическими.

ИСКУССТВО ОБЛЪЩЕНИЯ (Любви)

Физическое тело, манеры, «внешняя личность» отражают внутреннее состояние человека и его мысли. Это внутреннее состояние выплескивается за пределы физического тела и воздействует на подсознание окружающих. Достаточно человеку образно представить, что он излучает гармонию, тепло, любовь, как окружающие почувствуют необычайное расположение к этому человеку. Находясь рядом с ним, они как бы окунаются в некую комфортность, в приятное состояние, исходящее от него. Этим объясняется обаяние внешне ничем не приметных людей, которые либо узнали от кого-то этот секрет, либо в них это было заложено от природы. Помните – всегда хорошие мысли привлекают к себе хорошее.

Один из самых простых и доступных приемов – это образное представление излучения тепла из своего солнечного сплетения. При этом нельзя думать о плохом. После непродолжительных тренировок это удастся всем. Оценить результат поможет изменяющееся отношение окружающих. В сочетании со средствами любовной магии этот метод позволяет добиться расположения и любви от того, кого желаешь.

МАГИЧЕСКАЯ СИЛА СЛОВА

Заклинания содержат фразы, укрепляющие волю оратора, а уже затем целый ряд звуков оказывает воздействие на окружающую среду соответственно смыслу и цели заклинания.

Нередко в заклинаниях встречаются собственные имена психических существ, или каббалистические имена Бога – высшего авторитета.

Мантры индусов и заклинания Церемониальной магии имеют одну и ту же основу. Разница, между ними следующая: мантра обычно составлена таким образом, что сочетание ее звуков при произнесении их с известной интонацией должно

произвести колебания эфира, а через него более тонкие колебания материала, в котором возникает астраидея, соответствующая смыслу мантры, а та в свою очередь должна оказывать влияние на физический план и вызывать в нем те или иные изменения.

В любовных делах слово также играет огромную роль. Мужчины всегда должны помнить, что для покорения сердца любимой женщины нужно чаще говорить ей комплименты и приятные вещи. Женщинам тоже не следует забывать о том, что можно и чего нельзя говорить, мужчине, чтобы не нанести ему психотравму, особенно в момент не совсем удачной половой близости. Необходимо помнить, что даже мелкие ссоры оставляют в тайниках души обиду, которая не исчезает бесследно после примирения, а накапливается постепенно с каждым новым конфликтом до тех пор, пока не достигнет критической массы и не разрушит до основания даже самую пылкую и страстную любовь. «Если тысячу раз назвать кого-либо свиньей, то на тысячу первый раз он захрюкает», – эту истину нужно помнить всегда, даже если муж или жена пользуются различными магическими средствами для того, чтобы заставить любить себя.

ПАПОРОТНИК ЧЕРНЫЙ ИЛИ КОЧЕДЫЖНИК

Папоротник черный или кочедыжник срывается под Иванов день с особенными обрядами и заговорами. Чародейская сила, по народному преданию, заключается в цвете кочедыжника. Он цветет только в ночь под Иванов день и охраняется нечистой силой.

По мнению чародеев, папоротник в изобилии насыщен магнетизмом, достигающим наибольшей напряженности к Иванову дню – времени созревания растения. До полуночи под Иванов день, найдя куст черного папоротника, нужно очертить обожженной палкой магический круг, произнося заклинание: «Талан Божии, суд твои, да воскреснет Бог». Необходимо расположиться так, чтобы быть с северной стороны от растения и чтобы тень ни в коем случае не падала на него.

К полуночи, как гласит предание, над растением образуется клубок астрального света величиной с яичный желток, который нужно молниеносно схватить обеими горстями и проглотить, что помогает развитию ясновидения.

Смельчак, решивший сорвать цвет папоротника, должен дожидаться рассвета (при обязательном соблюдении вышеуказанных церемоний). Он должен быть тверд, непоколебим и бесстрашен, готов хладнокровно претерпеть все искушения и превращения нечистой силы, ни в коем случае не оборачиваться на зов, не то нечистая сила свернет голову, задушит или одурочит на всю жизнь. Лишь только забрезжит рассвет, смельчак должен положить с четырех сторон на землю серебро " начинать выкапывать растение, произнося в это время заклинание: «Господи, помилуй, Господи, благослови раба своего (имя), сию добрую траву. Еже не иметь в себе сердца сия трава, тако бы не имели на меня, раба Божия (имя), недруги мои вси, человеци, сердцем своим; как бывают люди радостны сребру и злату, тако бы радовались вси человеци мне, рабу Божию (имя). Сердце чисто созижди во мне, Боже, и дух прав обнови утробе моей, не отверже меня.

Аминь».

Цвет папоротника, по мнению чародеев, наделен силой владеть нечистыми духами, повелевать землей и водой, помогает обнаруживать клады. Для этого его бросают вверх, и если где-то есть поблизости клад, то он будет кружить над этим местом и упадет прямо над ним. Это растение придает мудрость своему обладателю, приносит ему богатство, удачу в азартных играх, отстраняет колдовство и чары.

Любовные чары на свечи Берут две восковые свечи, скручивают их винтом вместе, при этом говорят: «Как эти свечи свиты вместе, так и мы с тобой будем свиты». Потом зажигают их перед образом и говорят: «Я не свечу зажигаю, а душу и сердце зажигаю раба (имя) по мне рабе

(имя) навсегда».

Присушньш заговор на прутик Из нового веника выдергивают пруток, кладут в пятницу на порог двери, в которую должен войти заговариваемый человек. Как только перешагнет через прут, его убирают в укромное место так, чтобы никто не заметил. Затем прут кладут на полку в жарко натопленной бане, приговаривая: «Как сохнет этот пруток, пускай сохнет по мне раб Божий такой-то».

ТРАВЫ СВЕРХ-ЯН

Чистотел – чистит тело – буквальный перевод. Трава сверх-Ян. Свойство – жгучее, вязкое, ядовитое.

Показания к назначению: раковые болезни – рак печени, рак желудка, острый лейкоз (рак крови), рак почек, рак пищевода, рак прямой кишки, рак молочной железы, рак поджелудочной железы, рак коры головного мозга, рак щитовидной железы, рак горла.

Бронхиальная астма, трофическая язва, чума, лишаи, катаракта глаз, конъюнктивит глаз, чесотка, перхоть, аденома, цирроз печени.

При раковых болезнях отвар готовят: 30 г сухого чистотела на 500 г холодной воды, кипятят, в эмалированной посуде 5 минут. Затем настаивают 3 часа, процедить через чистую марлю.

Употреблять по 50 г 3 раза в день перед едой за 10 минут до еды.

С профилактической целью (здоровым людям) – 50 г в день один раз, то есть 2-3 раза в месяц.

Отвар чистотела не дает отрицательных реакций.

Чернобыльник. Рак кожи излечивается травой «тибетская полынь», в народе она называется чернобыльник, который цветет в сентябре.

Ее заготавливают во время цветения, затем сушат в тени, на сквозняках, на чердаке. Потом сухую полынь мнут как табак и заготавливают сигареты длиной 25 см и толщиной с большой палец.

Процедура: зажигают (прикуривают) один конец сигареты, окуривают дымом больное место,, не прикасаются к телу, чтобы не допустить ожога. Но держат сигарету так, чтобы больное место ощущало тепло, а не ожог, а дым бы охватывал больное место.

Длительность процедуры – до сгорания сигареты. На курс лечения нужно 15 – 17 сигарет. Отрицательных явлений эти сеансы не вызывают.

Лавровишня. Рак легких излечивается листьями лавровишни и чистотела.

Необходимо заготовить листья лавровишни. Высушить и измять их как табак. Затем на 0, 5 л холодной воды положить 1 ст. ложку измятых, листьев лавровишни и в чистой эмалированной посуде кипятить 5 минут. Настоять 3 часа и процедить через чистую марлю.

Пить по 50 мл 3 раза в день перед едой. Но отвар листьев лавровишни надо смешать с отваром чистотела: 50 мл отвара листьев лавровишни и 50 мл отвара чистотела.

Нужно выпить 300 мл этой смеси отваров. Отрицательных явлений этот отвар не дает.

Боярышник (кардиопротектор). Свойства: успокаивающее и гипотензивное.

Показания: аритмия, ИБС, инфаркт миокарда, головокружения.

Цветы боярышника сухого – одну щепотку на 0, 5 л холодной воды кипятить в эмалированной посуде 5 минут, настоять 3 часа, пить по 2 ст. ложки 1 раз в день натощак.

Лечение спазмов прямой кишки, геморроя.

Пшеница. Пшеницу необходимо перебрать от посторонних засорений. Промыть, хорошо намочить на сутки-двое. Когда пшеница даст ростки, употреблять по 2 ст. ложки 2-3 раза в день.

Исчезнут запоры, расстройства желудка, геморрой.

Побочных расстройств не дает. Хорошо пережевывать.

Корень цикория (гепатопротектор и биостимулятор). Свойство: сухое, вязкое и стимулирующее. Против мочекаменной болезни, камней, песка в почках и печени, мочевом и желчном пузырях. Цикорий в народе называют Петров батыг, васильки, колокольчики. Цветут

в июле голубым цветом. Корень копают в любое время, моют и сушат в тени, на сквозняках, на чердаке. Потом в 0,5 л холодной воды 1 ст. ложку мелко нарезанного корня кипятят в эмалированной посуде 5 минут. Затем настоять 3 часа и пить по 50 мл 2 раза в день перед едой за 10 минут. Пить 10 дней. Затем сделать перерыв на 10 дней. Таким образом нужно пить отвар 3 курса по 10 дней с 10-дневным перерывом.

После этого сделать 30-дневный перерыв. А после, если потребуется, снова сделать 3 курса с перерывами на 10 дней.

Ни в коем случае нельзя увеличивать дозу.

Цветы цикория помогают при параличе. Цветы цикория вместе с корзиночкой цветка собирают и сушат в тени, на чердаках. Потом 1 щепотку сухих цветков в 0,5 л холодной воды кипятят 5 минут в эмалированной посуде и настаивают 3 часа.

Пить по 50 мл 3 раза в день перед едой до излечения. Этот отвар не дает побочных, отрицательных явлений.

Бадан. Свойство: теплое, антибластомное, рано-заживляющее.

Бадан – тибетское растение, растет в экологически чистых местах.

Фармакологические действия: радиопротектор, абсорбент, антисептик, антидот.

Показания: заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, колит, энтероколит), геморрой, лейкозы, пищевая токсикоинфекция, женские болезни (спринцевания влагалища раствором бадана на ночь).

Водный настой (староверский чай): 1 ст. ложку листьев заварить в термосе, залить 400 мл кипятка (воды), настаивать 1 час.

Водный настой из корней бадана (корень истолочь в ступке): 50 г истолченного корня засыпать в термос, залить 400 мл кипятка (воды). Настаивать ночь.

Спиртовая настойка для профилактики: 50 г потолченного корня залить 500 мл спирта (96°). Настаивать 1 месяц в темном месте при температуре 3° С.

Принимать начиная с 2 капель на 1 ч. ложку дистиллированной воды 2-3 раза в день за 20 минут до еды.

Онкозаболевания: 50 г потолченного корня залить 200 мл спирта (96°). Настаивать 1 месяц. Принимать, начиная с 2 капель на 1 ч. ложку дистиллированной воды. Максимальная доза 20 – 40мл.

Хранить в темном месте при температуре 0+2° С.

Дорогие женщины!

Красота – это не только природный дар. Каждая женщина по-своему красива. И когда она хорошо выглядит, то уравновешенна, уверена в себе.

Мы переворачиваем последнюю страничку и очень надеемся, что каждая из вас обязательно найдет здесь для себя что-то полезное.

Я желаю Вам мира, здоровья и любви!

Да будет благо! Аминь!

Президент Академии – доктор тибетской медицины, академик ВИКТОР ВОСТОКОВ

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА ВЫВЕДЕНИЯ РАДИОНУКЛИДОВ ИЗ ОРГАНИЗМА

Прежде всего необходимо соблюдать методы и методики тибетской медицины. Самым прекрасным средством является морковь и свекла. Лучше употреблять морковь красноватого цвета. Желательно в сыром виде с нерафинированным подсолнечным маслом, которое способствует расщеплению витамина А. Пораженная морковь светлее. Не годятся в пищу овощи и фрукты неестественно больших размеров. Морковь – Ян – обладает умеренным очищающим, теплым свойством. Свекла – Ян – обладает увлажняющим, слегка раздражающим и очищающим свойством, является радиоонкопротектором, тормозит рост раковых клеток.

Рекомендуется есть побольше творога. Он обеспечивает организм кальцием, при

отсутствии которого накапливается радиоактивный стронций. Покупать творог только на рынке, магазинный творог образует камни в желчном пузыре. Из мясных продуктов предпочтительнее свинина (лучше сало), в ней больше жира. Не рекомендуется также готовить котлеты из фарша, так как он содержит сукровицу, и при жарении радионуклиды остаются в пище. Следует фарш отваривать, бульон сливать и тогда употреблять.

Яйца нужно есть жареными. Магазинные яйца употреблять не рекомендуется в силу того, что они некачественные.

Предостерегаются любители кофе и кофейных напитков. Этот продукт задерживает радионуклиды в тканях организма. Лучше пить зеленый чай, способствующий их выведению. Категорически запрещено пить кофе.

Проживающим в местах повышенной радиации необходимо систематически питаться полноценными продуктами. Особенно следует употреблять сорбенты – вещества, которые очищают от вредных продуктов кровь. К естественным сорбентам можно отнести, например, морковно-яблочное пюре. Есть его лучше перед сном, добавив растительное масло.

Наиболее доступны на протяжении лета такие растения, как укроп, тмин. Их нужно употреблять ежедневно, хотя бы один раз, утром. Очень полезен фенхель или сладкий укроп, первоцвет.

Среди витаминных чемпионов – первоцвет весенний. Следует поклониться и крапиве двудомной, которая растет в каждом дворе. Это прекрасный пищевой продукт с целебными качествами. Она чуть уступает первоцвету по количеству витамина С, однако имеет много биологически активных веществ, благотворно влияющих на организм человека. Опустите ее листья на 2 минуты в кипяток, потом промойте в холодной воде, смешайте с луком, укропом и получите вкусный салат. К противораковым растениям относится сныть. С ранней весны и до середины лета можно употреблять в пищу ее молодые листки. Салат из них замечательный.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 РАСТИТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ СОРНЯКАМИ

Всем известен одуванчик. Его листки тоже способны защищать организм от радиации. К сожалению, они горькие на вкус. От горечи можно избавиться, подержав их несколько часов в рапе.

Трудно переоценить целебные качества дягиля лечебного. Использовать его можно как приправу, а также готовить из него борщи, супы, пюре, котлеты и другие блюда. Он растет по берегам рек, на болотистых местах, вдоль каналов. Возделывать его можно и в огороде, высевая на зиму. Спасение для сердечных больных – растение-целитель – мелисса огородная (лимонная мята). Петрушка тоже спасительница от чернобыльской беды. Ее кладите не только в первые блюда и салаты, а употребляйте при любой возможности. То же нужно сказать про лук, чеснок (зеленый и в зубках).

Лапчатка прямостоячая – растение Ян – средство от многих болезней. Известна она и под названием калган. Не зря этот корень называли казацким женьшенем. Растет он в Белоруссии, на Подолии и в Полесье. Только что собранный корень калгана нужно очистить от кожицы, в которой могут быть радиоактивные элементы. Употреблять его можно, добавляя в чай, настаивая на крепких напитках.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 ЛЕЧЕБНАЯ ГЛИНА «ХУМА»

Лечение глиной – один из естественных методов лечения, известный людям тысячи лет назад. Каждый сознательный человек может сам себе быть врачом, используя естественный метод лечения глиной. Глина является составной частью земли. А землю мы можем рассматривать как Мать этой жизни, которая будучи обогащенной солнечными лучами, вместе с воздухом и водой дает нам буквально все.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ГЛИНЫ

Способность поглощать болезни. Глина – наилучшее средство при лечении внутренних заболеваний. Адсорбирующее действие глины на желудок и тонкий кишечник имеет исключительно большое значение. Она поглощает все виды внутренних ядов, обезвреживает и выводит все патогенные микробы. Глина снимает воспаление, притягивает к себе болезненные и гнойные материи, поглощает и очищает абсцессы и изъязвления. Глина – это прекрасное лекарство при головных болях, болях в спине, воспалениях, опухолях (вздутиях) и абсцессах, интоксикациях и искривлениях. Способность земли поглощать ядовитые и токсичные вещества доказана также биологическими лабораторными опытами. Она адсорбирует и выводит из организма все шлаки, гной, жидкости, неприятные запахи, газы, то есть все отрицательное и вредное. Глина содержит радий, выгоняющий из нашего организма все, что гниет и разлагается. В противовес всем химическим антисептикам, убивающим не только микробы, но и здоровые клетки, глина, устраняя микробы и их токсины, создает в организме иммунитет против новой микробной инфекции, обновляет клетки и вливает в них новые силы, несмотря на поражение старостью или перерождение. Глина укрепляет естественные силы организма.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ГЛИНЫ

Использование глины для наружного применения дает весьма быстрый результат. Практически нет лекарственного средства, равного ей по эффективности.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ПРИМОЧКУ ИЗ ГЛИНЫ

Положить глину в чистую эмалированную посуду, залить свежей, чистой, водой полностью. Дать ей постоять, чтобы глина набрала влаги, размешать все комочки руками или деревянной палочкой (глина не должна соприкасаться с металлом). Масса должна быть по своему составу однородной, не должна течь, а напоминать мастику. Затем взять или льняную, или хлопчатобумажную, или шерстяную ткань, рукой или деревянной лопаткой положить глину на салфетку: слой глины должен быть толщиной 1-2 см и большего размера, чем больное место. Примочку с глиной приложить к больному месту, закрепить, лечь в постель и укрыться одеялом. Примочку на больном месте следует оставлять на 2-3 часа, после чего ее снять, больное место промыть водой, а использованную глину закопать в землю и произнести слова: «Земля-Матушка, возьми мои болезни и дай мне здоровье». Количество примочек зависит от состояния больного. Глину подогревать нельзя!

ВНУТРЕННЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ ГЛИНЫ

Внутреннее применение глины дает прекрасный эффект при лечении болезней пищеварительного тракта, подагры, атеросклероза, диабета, болезней кожи, крови, печени, желчного пузыря, почек, катаракты, глаукомы и других заболеваний. Глина помогает очистить организм от шлаков. Количество принимаемой глины регулируется в зависимости от потребностей организма. Поскольку глина стимулирует работу слизистой оболочки пищеварительного тракта и регулирует функцию кишечника, ее использование дает прекрасный эффект при болезнях пищеварительного тракта. Все болезни желудка и кишечника можно излечить, употребляя глину внутрь. Глина, употребляемая внутрь, чиста и естественна. На 1 стакан воды – 1 ч. ложка порошка глины. Глина сумеет освободить вас навсегда от всякой физической, нравственной и духовной грязи.

СРЕДСТВА ДЛЯ ДОМАШНЕЙ КОСМЕТИКИ

Краткое описание продуктов, трав и сырья, наиболее употребимых для изготовления косметических средств в домашних условиях.

Абрикосы Богаты витамином А. Мякоть используется для приготовления масок. Абрикосовое масло богато насыщенными маслами. Применяется в питательных кремах.

Авокадо Фрукт, похожий на сливу. Богат витаминами. Мякоть используется для питательных масок, масло применяется в питательных кремах. **Алантий** Препарат из травы окопник. Водорастворим, обладает заживляющим и успокаивающим свойствами, предохраняет кожу от раздражения. Используется в мазях для заживления трещин на коже и губах.

Алтей Обычно растет на пустырях. Толстые пушистые аптечный листья и лиловато-розовые цветки, появляющиеся в соцветиях в середине лета. Одно из лучших средств для лечения кашля и многих сердечных болезней. При наружном применении снимает воспаление и облегчает боль в груди.

Апельсины Содержат витамин С. Сок применяется в тонизирующих лосьонах и кремах.

Вода из цветов. Ароматная вода получается при перегонке лепестков. Используются в кремах и лосьонах.

Апельсиновая цедра. Высушенные и размельченные апельсиновые корки применяются в масках и для очистки кожи лица. Кроме того, используются в зубных порошках.

Арахисовое Растительное масло. Применяется в кремах для масла лица и лосьонах для тела.

Базилик Ароматическое растение (кустарник). Его белые о цветы расположены в розетке листьев вокруг стебля, листья овальной формы, блестящие. В медицине применяется как сильное тонизирующее средство, действует и как стимулирующее, и как успокаивающее, снимает слабость. Настой приготавливается из листьев обычным способом.

Бананы Питают кожу. Применяются для масок.

Бензойная Бальзамическая смола, получаемая из дерева смола Обладает антисептическими и консервирующими свойствами. Настой смолы – жидкость, применяемая в кремах и лосьонах для тела.

Бергамот Ароматическое растение. Масло из бергамота – летучее, применяется для ароматизации одеколонов и туалетной воды.

Бузина Используются все части дерева. Настой листьев в сочетании с медом смягчает кожу. Настой из цветов лечит катар, кашель и простуду. Облегчает боль при ожогах и коросте. Считают, что бальзам из цветов бузины имеет огромную целебную ценность, так как является естественным гормоном.

Буквица Растение с пурпурными цветами. Тенелюбивое, растет в лесах и густых кустарниках. Хорошее болеутоляющее средство, особенно при головных болях и невралгии. Очищает кровь и помогает при прыщах.

Бура Бесцветные прозрачные кристаллы обладают мягким дезинфицирующим действием и антисептическими свойствами. Применяется в виде эмульсии в смеси с воском.

Вазелин Часто применяется в очищающих кремах и в кремах для рук и ногтей.

Виноград Слегка кислый, полезен для очистки и отбеливания кожи.

Витамины Необходимы для кожи и волос.

Витамин А может проникать через кожу и полезен при сухой коже и прыщах. Обладает лечебными свойствами.

Витамин В обеспечивает здоровую кожу и волосы.

Витамин С исцеляет прыщи, язвы.

Витамин D может проникать через кожу и оказывать целебное действие на нее.

Витамин Е обладает целебными свойствами.

Витамин F полезен для сухой, потрескавшейся кожи. Широко применяется в кремах для лица и рук, в кремах для лица и рук, в лосьонах для волос для предотвращения их ломкости.

Гвоздика Ароматическая специя, применяется как тонизирующий и стимулирующий компонент для масок.

Глицерин Применяется в кремах и лосьонах. Поглощает и удерживает влагу.

Детское Легкое, бесцветное, не впитывающееся в кожу масло, остается на коже. Идеально очищает кожу, но не так хорошо, как растительное масло.

Используется для приготовления кремов и лосьонов.

Дуб Листья дуба действуют как дезодоранты, снимают воспалительные процессы.

Дудник Большое растение, с ароматическим запахом, растет в огородах. У него пушистые треугольные листья, полые стебли и белые или светло-фиолетовые цветы. Способствует пищеварению, помогает при метеоризме, колике и изжоге, применяется для полоскания горла при тонзиллите. Из листьев и измельченного стебля делают настой. Растение используют для ароматизации спиртных напитков.

Дыня Освежает и очищает кожу лица. Полезна при сухой коже.

Жасминовое Высокоароматическое масло, получаемое из цвет – масло ков и применяемое в качестве ароматизирующего средства во многих косметических препаратах.

Желатин Богатый источник белков. Применяется для ухода за волосами, а в разведенном виде – для укладки волос. Из него готовят крем для укрепления ногтей.

Живучка Трава, применяется для заживляющего и вяжущего эффекта в лосьонах.

Жир Масло, богатое витаминами. Часто применяется в черепахи питательных кремах. Эффективно, но отличается – неприятным запахом.

Земляника Обладает ценными целебными свойствами. При (клубника) лихорадке (повышенной температуре) и избыточном потоотделении отвар из листьев хорошо помогает. Это растение обладает вяжущим действием и применяется при лечении поносов, обильных менструальных кровотечений, угрожающих аборт, кровотечения пищеварительной системы.

Сок клубники может быть использован для лечения серьезных кожных заболеваний. Клубничным соком можно отбеливать пожелтевшие кариесные зубы.

Йогурт Ферментированный напиток, приготовленный из молока. Натуральный йогурт содержит ферменты.

Используется как основа для очищающих масок.

Какао Затвердевшее воскообразное масло, получаемое (масло) из подсушенных бобов какао, применяется как основа в массажных кремах.

Полезно для сухой кожи.

Календула Цветки и листья обладают целебными свойствами, их применяют для лечения экземы, устранения пятен при жирной коже.

Камеде Растворяется в воде. Используется в кремах смола в качестве уплотняющего, стабилизирующего и фиксирующего компонента.

Камфора Белое кристаллическое вещество, используется в качестве антисептика. Лечит и обезболивает прыщи, В аптеках продается в виде таблеток или спирта.

Камфорное масло. Стимулирует кожу и вызывает румянец. При нанесении на кожу согревает ее и снимает боль мышц. Используется в массажных кремах.

Каолин Тонкая белая глина, применяется в качестве адсорбента в масках.

Капуста Богата витаминами и минеральными солями. Умывайтесь водой, в которой варила капуста.

Касторовое Жирное масло. Применяется как компонент средств для ухода за волосами.

Квасцы Тонкий белый или желтый порошок с вяжущими свойствами. Применяется в лосьонах и для закаливания ног. Кроме того, используется как сухое моющее средство для удаления пота и грязи.

Крапива Обильно произрастает на пустырях, выгонах, у оград. Трава очень жгучая, но обладает многими полезными свойствами. Крапивой лечат ревматизм и болезни кровообращения, используется для лечения бронхитов, уменьшает опасность кровоизлияния, снимает подавленность. Листья крапивы следует прокипятить и употреблять как зеленые овощи.

Кукурузное Используется в кремах для кожи тела и лица.

(маисовое Применяется для сухой кожи. Богато витамином А и магнием.)

Кунжутное Полиненасыщенное масло. Используется во всех масле косметических средствах, особенно в кремах для загара, поскольку оно поглощает ультрафиолетовые лучи.

Ламинацрвья Морские водоросли, богатые минералами. Применяются в масках для жирной и пятнистой кожи.

Лаиолнр Тяжелый липкий жир, широко применяется для увлажнения и смягчения кожи.

Лаванда Обладает приятным запахом. Применяется очень давно для ароматизирования воды и для мытья. Длительное время использовалась как успокаивающее нервную систему, от кашля, как противоаллергическое средство. Известно, что лаванда применялась для полоскания рта и горла.

Эфирное масло лаванды используется как наружное средство, лечит, снимает головную боль, уменьшает воспаление суставов и мышц.

Латук Богат минеральными солями, железом и витаминами. Обладает освежающим свойством, хорошее средство при солнечных ожогах – уменьшает красноту.

Лецитин Сложный, очень питательный мягкий желтый (порошок) порошок, получаемый из желтка яиц и соевых бобов.

Лещина Изготавливается из веточек гаммелиса или веток виргинская ольхи. Широко применяется в тонирующих

средствах для кожи из-за своих вяжущих свойств.

Лимон Богат витамином С. Обладает кислотными и отбеливающими свойствами. Применяется в кремах для тонизирования кожи.

Лук Антисептик, применяется для предотвращения пятен, угрей и других дефектов кожи. Умывайтесь соком лука. В смеси с медом сок лука – средство от морщин.

Малина Очищает кожу. Маски делают из размятых ягод, сок наносят для снятия пятен на лице.

Мята Экстракт мяты применяется в масках и лосьонах.

перечная Оказывает стимулирующее и тонизирующее действие на кожу.

Майонез Применяется для питания кожи в виде маски и для ухода за волосами.

Мед Целебный питающий и смягчающий кожу продукт. Применяется в масках, кремах и лосьонах.

Мелисс Трава, применяемая для очистки кожи. Содержит летучее ароматическое масло и небольшое количество натуральных природных антиоксидантов. Применяется для масок.

Миндаль В молотом виде используется для масок. Имеет питательные и очищающие свойства. Миндальное масло. Очень ценное. Находит широкое применение во всех домашних косметических заготовках.

Минераль Тонкое, не проникающее в кожу масло. Идеальная масляная основа для кремов.

Мирра Смола, из которой делают ладан. Добавляется в тонирующие средства, обладает защитными и мягкими дезинфицирующими свойствами.

Молоко Смягчает, питает и очищает кожу лица.

Молоко сухое. Питательный продукт. Применяется как основа для масок.

Морковь Богата витамином А. Применяется в очищающих масках. Морковное масло используется в питательных кремах для глаз, а сок – для масок.

Мускус Вяжущее, обладающее сильным запахом вещество, получают из желез кабарги.

Мыльные Мыльный раствор в качестве эмульгирующего хлопья компонента.

Мята Растет в тенистых сырых местах, а также на сухих каменистых почвах.

Мятный чай способствует работе желудка, повышает аппетит и облегчает боли при ревматизме. Добавленный в воду для мытья настоем из перечной мяты способствует лечению кожных болезней и оказывает тонизирующее действие.

Ноготки Оранжевые цветки – садовое растение, обладает дезинфицирующими свойствами. Применяется для лечения открытых ран и язв. Цветы можно есть в сыром виде, применяются в виде настоев и лосьонов. Лечат варикозное расширение вен и другие болезни кровообращения. Используемый как лосьон, настой из одних лепестков является идеальным средством распределения кожных жиров для лечения нечистой кожи.

Огурец Слегка вяжущее, успокаивающее и освежающее средство. Используется в лосьонах, кремах и масках.

Огуречник С голубыми яркими цветами, растет в лесистой местности и на лугах. Вырастает почти до 60 см. Листья и стебель покрыты белой щетиной (колючками). Оказывает

исцеляющее действие на сердце, почки, поджелудочную железу и пищеварительную систему. Для этого чашку настоя принимают утром и вечером. Настой полезен для кормящих матерей. Сок огуречника, полученный из измельченного растения и приложенный к коже, лечит стригущий лишай.

Одуванчик В медицине применяется для лечения всех болезней почек, при нарушениях работы печени и расстройствах кровообращения. Широко применяется для лечения артритов, для рассасывания отложения солей в суставах. Листья можно, употреблять в салатах. Из очищенных и подсушенных корней делают кофе. Лечит прыщи и угри.

Оксид цинка Слаболетучий белый порошок. Обладает легкими вяжущими и антисептическими свойствами. Применяется в виде пудры или в смеси с обработанным свиным жиром – для приготовления целебных мазей.

Цинковый крем (лосьон) содержит небольшое количество окиси цинка.

Окопник Растение влаголюбивое. Растет в канавах и других сырых местах. Цветки – колокольчики розово-голубые в виде гроздьев. Окопник был знаком еще крестоносцам, им пользовались для заживления ран. Способствует сращиванию костей. При повреждении глаз помогает холодный компресс из настоя.

Олеиновая Наиболее часто применяется форма – масляная кислота жидкость с эмульгирующими свойствами. При приготовлении лосьона или крема для связи добавляют 1-2 капли олеиновой кислоты.

Отруби Применяются для смягчения воды или вместо овсяной муки для масок.

Очанка Мелкая луговая трава, белые цветочки с розовато-лиловыми и желтыми ободками. Листья овальной формы и слегка волнистые. Применяется для лечения глаз. Хорошая примочка из очанки приготавливается путем добавления 1 ч. ложки настойки к 1/2 стакана слегка подсоленной остывшей кипяченой воды. Промывать глаза 3 раза в день.

Очный цвет Очень распространенное небольшое растение. Цветет с весны до поздней осени. Пурпурные цветы на длинных стеблях. В медицине применяется в виде лосьона. Обычный настой регулирует пигментацию, удаляет веснушки и небольшие пятна. Считают, что лосьон способствует восстановлению волос.

Папайя Оказывает смягчающее и очищающее действие. Энзимы имеют глубокий очищающий эффект, освобождают кожу от мертвых клеток.

Пахта Применяется для осветления неярких пятен на лице. Хорошо применять при жирной коже.

Петрушка Оказывает тонизирующий эффект на всю мочевую систему человека. В продаже имеются таблетки из петрушки. Они также очищают дыхание. В медицине используется для промывания мочевого пузыря и почек. Некоторые специалисты по травмам рекомендуют петрушку для лечения ран.

Персики Прекрасное средство для увлажнения и питания кожи, обладают тонким ароматом. Размятая персиковая кашица применяется в тонизирующих лосьонах, масках для сухой и грубой кожи лица.

Пиво Используется для умывания и для укладки волос.

Предупреждает появление на коже сыпи.

Пивные дрожжи Богатый источник витамина В и протеина. Помогают от прыщей и при сухой коже лица и головы. В виде порошка применяются в очищающих масках.

Подмарен цепкий Растение с мелкими белыми цветочками и маленькими круглыми ягодами с жесткими волосками.

Отличное средство для лечения многих болезней мочевых путей. Настой из подмаренника – лучшее тонизирующее средство для кожи лица и головы.

Уничтожает перхоть, лечит проказу и рак кожи.

Полынь Ароматная трава с сильным свежим запахом. Применяется для приготовления тонизирующих кожу средств и лосьонов.

Подсолнечное Широко применяется для приготовления кремов масло и масок. Богато витаминами и микроэлементами.

Пшеница проросшая

Мука из проросшей пшеницы. Богатое ненасыщенное масло, богато витамином Е.

Обладает целебными свойствами.

Пчелиный воск Имеет высокую точку плавления. Является идеальным средством для изготовления кремов.

В смеси с бурой представляет эмульгирующий компонент. Для получения 1 части воска требуется

8 частей меда.

Ревень Корень применяют для осветления волос. Придает волосам медово-золотистый оттенок.

Репа Обладает тонизирующими свойствами. Применяется как в сыром виде (тертая), так и вареная в очищающих масках.

Роде Розовые и белые цветки имеют тонкий аромат.

Богатейший источник витаминов E.

Розовое масло. Очень ароматное эфирное масло, широко используется в косметике. Розовая вода. Ароматная вода. Изготавливается из лепестков розы. Широко применяется в кремах и лосьонах. Плоды (ягоды) богаты витамином C. Сок применяется в тонизирующих лосьонах для удаления пятен.

Розмарин Широко культивируемое и распространенное садовое растение с темно-зелеными листьями и специфическим запахом. В медицине розмарин используется как тонизирующее средство для печени и сердца, широко применяется при лечении нервной системы, расстройствах кишечника и болезненных менструациях – употребляется утром натощак настоем из розмарина. Используется в качестве лосьона, снимает головную боль. В сочетании с медом полезен при кашле. Кроме того, лосьон известен как тонизирующее средство для кожи лица и головы. Усиливает блеск волос, а потому используется в шампунях. Предотвращает появление морщин на лице. Для этого прокипятить листья и цветки розмарина и использовать этот отвар для умывания. После чего дать коже впитать жидкость, лицо не вытирать! Постоянное умывание лица этим раствором навсегда сохранит кожу лица молодой.

Ромашка Растет на пустырях. Всем известный сорняк. Все растение обладает особым запахом, напоминающим перезрелые яблоки. Настои листьев и цветов этого растения, свежего или сушеного, находят широкое применение в медицине и косметике. Ромашка рассасывает опухоли, лечит язвы, выгоняет глистов, снимает усталость, излечивает женские болезни. В косметике ромашка может применяться для умывания, осветления кожи и как полоскание для осветления волос (светлых). Ромашковый чай – тонизирующее и успокаивающее средство, способствует пищеварению. Подслащивать медом.

Сафлоровое масло Богатое полинасыщенное масло. Применяется в питательных масках и кремах. Держать в плотно закрытых флаконах.

Сахар Средство для очищения кожи лица. Намыльте лицо, затем добавьте горсть сахара и натрите кожу; сполосните лицо и протрите лимонным соком. Это полностью очищает и тонизирует кожу.

Сера Желтый порошок, используется в препаратах от прыщей. Способствует уменьшению активности жировыделения желез. У некоторых людей сера вызывает аллергию, поэтому перед нанесением ее на лицо следует проверить чувствительность кожи нанесением препарата на кожу за ушами.

Слива Имеет слабительный эффект. Применяется в масках, тонизирующих лосьонах и кремах.

Сосна Для снятия усталости и боли мышц. Положите в воду миткалевый мешочек с сосновыми иголками.

Можно добавить сосновое масло.

Спирт Обладает антисептическими, консервирующими и жирорастворяющими свойствами. Применяется главным образом как стимулятор, обладает вяжущими свойствами. Используется как растворитель эфирных масел. Заменитель спирта – водка.

Сода Применяется для смягчения воды, а также для ванн. Кислая соль угольной кислоты применяется в косметике и для чистки зубов.

Соль В смеси с равным количеством соды используется как отличный зубной порошок. Применяется так же для натирания тела для тонизирования кожи и увеличения циркуляции

крови.

Спермацет Белый воск из китового жира, может быть заменен эмульгирующим или другим воском.

Стеариновая кислота Натуральная жирная кислота. Представляет собой кристаллическое белое, воскоподобное вещество, придающее кремам перламутровый вид, особенно в кремах для рук и для тела.

Стиракс Смола из растения стиракс. Часто используется для приготовления лекарств.

Толокно Очень полезна как лечебное питание, имеет послабляющее свойство. Овсяная мука тонкого помола употребляется для умывания и для масок.

Томаты Слегка кислый овощ, содержащий калий и витамин С. Применяется при угрях, открытых порках и жирной коже.

Тысячелистник Всем известное растение, встречающееся на полях. Листья у него сероватого цвета, пушистые, ажурные, а цветы мелкие, похожие на маргаритки. С давних времен тысячелистник применяется для лечения головной боли, лихорадки и гриппа.

Лечит также поносы, сердцебиение и применяется при обильных менструациях.

Уксус Кислота. Разбавленный уксус 1:8 улучшает и смягчает кожу.

Фенхель Обладает очищающим эффектом. Очень хорошо (сладкий действует при паровых ваннах для лица. Способукроп) ствует похудению.

Фуллерова земля Абсорбирующая глина, богата минеральными солями. Применяется для масок, обладает очищающими и тонизирующими свойствами. Используется в качестве мощного средства для волос.

Хна Трава с вяжущими и освежающими свойствами.

Применяется для ухода за волосами, для окраски волос.

Шалфей Ароматическое, солнцелюбивое растение с серо-зелеными листьями и розовато-лиловыми цветками. Применяется для лечения кашля, простуды, головной боли и лихорадки. Аптечный настой листьев и веточек применяется для полоскания горла и рта, залечивает язвы десен, болячки и язвочки на коже. Шалфей всегда считали хорошим средством для улучшения памяти и даже для лечения бесплодия.

Штокроза розовая Болеутоляющее средство. Применяется для тонизирующих кремов и лосьонов.

Цинковый лосьон Щелочной лосьон применяется для снятия раздражения кожи. Содержит глицерин, окись цинка и известковую воду.

Чабрец, Дикий чабрец растет на сухих насыпях и пустошах. У него одревесневший стебель, покрытый густым ворсом волосков, с плоскими круглыми листьями, растет парами. Цветы обладают сильным ароматом. Медицинское применение основано на его послабляющих свойствах. Из листьев можно сделать припарку при всех видах воспаления и инфекции. Чабрец хорошо способствует пищеварению и применяется как тонизирующее средство для печени. Им лечат психические расстройства, головные боли, истерию, устраняет запах изо рта, трава помогает при женских болезнях.

Чай Содержит танин, который обладает болеутоляющим и целебным действием. Танин поглощает ультрафиолетовый свет и применяется в солнце – защитных кремах для предотвращения ожогов кожи. Мешочки с чайной заваркой снимают боль и покраснение век.

Чеснок Обладает антисептическим и тонизирующим свойствами.

Черная смородина Ягоды не только вкусны, но помогают при малокровии (анемии). Листья обладают слабым послабляющим действием. Для лечения псориаза приготавливают обычный настой, который применяют наружно, им можно лечить некрасивую (чешуйчатую) кожу. Ягоды очень богаты витамином С.

Чистотел Растет на пустырях. Листья опушенные, по форме напоминающие листья дуба, с желтым оттенком. Для лечения бородавок свежий желтый сок наносят на* кожу. В некоторых травниках рекомендуют примочки для глаз из одной части настоя и двух частей воды или молока.

Яблоки Кислый фрукт. Полезен для кожи.

Яблочный уксус. Восстанавливает кислотный баланс кожи. В разбавленном виде может употребляться как тонизирующее средство для кожи.

Яйца Широко используются в косметике. Желток питает кожу, белок сушит и стягивает. Используются для приготовления масок и для ухода за волосами.

Ячмень Растет на влажных местах. Листья у него шире, чем у других злаков. Кроме питательной ценности (богат витамином В и железом), обладает целебными свойствами. Охлаждает тело, укрепляет нервы, лечит многие болезни.

Международная академия
«ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА»

Основные виды деятельности академии:

1. Апробация и внедрение новейших технологий третьего тысячелетия в медицинскую практику.

2. Апробация и внедрение новых методов и препаратов лечения рака, СПИДа и наркомании.

3. Обучение специалистов по следующим специальностям:

биокосметолог;

врач

инструктор ВОС (восточных оздоровительных систем);

специалист по тибетскому массажу;

доктор тибетской медицины;

фармакогност;

фитотерапевт;

инструктор по тибетской йоге и медитации;

тренер по тай-цзи-цуань и кун-фу;

тренер по тибетскому омолаживающему Ци-гун; специалист по биоэнергетической стрижке;

фитокинезитерапевт; врач-натуропат;

консультант-психолог по конфликтным ситуациям;

прогнозист по бизнесу и маркетингу;

специалист по восточным танцам;

специалист по макробиотике (здоровому питанию);

инструктор высшего спортивного мастерства;

специалист по ароматерапии;

специалист по точечному массажу.

ВОСТОКОВ В. Ф.

Президент Академии, профессор психотерапии и индо-тибетской медицины, академик, биокосметолог, мастер Ци-гун «Золотой барс», фитокинезитерапевт, биоэнерготерапевт, нарколог, приглашает на международные курсы и лекции:

ТАЙНЫ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Как продлить молодость и быть здоровым!

В программе:

* тибетская медицина – здоровье, молодость, красота;

* биокосметология – искусство быть красивой; биоэнергетический косметический массаж; тибетский массаж – лечение всех заболеваний – 7 видов терапии; 4 тибетская диагностика, диагностика кармы;

* тибетская астрология (Калачакра – искусство управления временем); законы космоса, ясновидение;

* профилактика и лечение стрессов, неврозов, бессонницы, усталости;

* раскрытие сверхспособностей у слушателей;

* профилактика и лечение женских заболеваний;

* исцеление детей и подростков;

* лечение импотенции и хронического простатита;

* лечение ожирения и омоложение на 10 лет;

* лечение от алкоголизма, курения, наркомании и других вредных привычек;
* тибетская йога (7 видов); тибетский омолаживающий Ци-гун «Золотой барс»; кун-фу; восточные танцы и пластика;
Фэн-Шуй; психоэнергозащита; тибетская медитация и многое другое.

БИОКОСМЕТОЛОГИЯ – ИСКУССТВО БЫТЬ КРАСИВОЙ

Международные курсы

Каждая женщина может и должна всегда быть молодой, обаятельной, красивой и грациозной. Мы приглашаем на курсы косметологов, медиков, преподавателей шейпинга, массажистов, парикмахеров и всех, кто хочет стать красивее и моложе.

Начало занятий в 18.00.

Продолжительность – 2 часа. По окончании выдается Международное свидетельство или диплом. Лучшие студенты могут работать в центрах и за границей.

Занятие № 1

Ознакомительная лекция. Тибетская медицина – молодость, здоровье и красота. Методология и основные понятия в косметике. Определение биокосметологии.

Занятие № 2

Искусство долгой молодости. Ювенология – наука не стареть. Здоровый образ жизни как средство продления жизни. Методики, методы и рецепты.

Занятие № 3

Методы и средства омоложения организма. Восточные оздоровительные системы – йога, тай-цзи, кунг-фу, дойн, тибетская биоэнергетика. Индивидуальные методики. Демонстрация упражнений. Рецепты.

Занятие № 4

Омоложение через очищение. Духовное, психическое и физическое очищение. 72 метода очищения сознания и тела. Практические занятия. Рецепты молодости.

Занятие № 5

Механизмы старения. Нарушения в цитоплазме гиамуровой кислоты. Окисление липоидов. Роль витаминов в омоложении кожи.

Занятие № 6

Биологически активные вещества. Применение в косметике. Тибетская фармакогнозия. Технология приготовления косметических средств. Секретные рецепты.

Занятие № 7

Новый метод косметического массажа. Использование электромеханических приборов. Китайские меридианы.

Китайские точки акупунктуры. Точки долголетия. Точки реанимации. Применение в косметологии. Практические занятия.

Занятие № 8

Самые главные вопросы в косметологии. В чем преимущество природной косметики. Отрицательное воздействие химии в косметике. Заблуждения и ошибки косметологов.

Занятие № 9

Возраст и косметика. Коллагеновый процесс старения кожи. Основные понятия в биокосметике: проницаемость кожи, тургор, дехимизация, кислотность. Практические занятия.

Занятие № 10

Фармакологическая и косметическая проверка качества крема. Усвоение, уподобление, всасывание. Косметика и аллергия. Тибетский сбор академика Востокова В.Ф. (омоложение внутренних органов). Рецепты. Омолаживающие растительные ванны.

Занятие № 11

Детские косметические композиции (присыпки, тибетское золотое мумиё, косметическое молочко, кремы). Геронтологические кремы.

Занятие № 12

Витаминизированные, питательные маски, лосьоны, примочки и очистительные пилинги, мыло-крем. Технология. Практические занятия.

Занятие № 13

- Фитокосметика. Дикорастущие лекарственные растения в косметике. Лечение соками. Практические занятия.
- Занятие № 14
Средства тибетской медицины в косметике. Методы омоложения тибетских лам. Практические занятия. Рецепты.
- Занятие № 15
Физиология старения волос и методология их лечения. Лечение волос. Восстановительная терапия и тибетский массаж головы. Практические занятия.
- Занятие № 16
Астральная совместимость мужчин и женщин. Как выбрать супруга? Личный магнетизм, искусство нравиться. Рецепты и консультации. Медитация на чакры.
- Занятие № 17
Макробиотика – продление молодости. Пища и красота. Индивидуальная диета для каждой женщины. Лечение ожирения. Как похудеть. Целебная медитация на похудание.
- Занятие № 18
Красивое лицо. Анатомия и тип кожи. Гигиена, очищение и уход за кожей лица. Упражнения, диета и авторская методика академика Востокова В.Ф.
- Занятие № 19
Косметические недостатки и меры по их устранению. Косметические процедуры. Цвет лица и режим питания. Методики очищения.
- Занятие № 20
Методы декоративной косметики. Гримировальные краски и пудра. Как убрать недостатки лица. Практические занятия.
- Занятие № 21
Учитесь моделировать свое лицо. Кожа и солнце. Опасности и достоинства солнечного загара. Упражнения и рецепты.
- Занятие № 22
Профилактика и лечения заболеваний глаз (близорукость). Рецепты и упражнения.
- Занятие № 23
Как сохранить нормальное зрение. Упражнения для развития магического взгляда. Веки, ресницы, брови – макияж для глаз.
- Занятие № 24
Стоматология. Профилактика и лечение зубов методами тибетской медицины. Особенности ухода за зубами в зависимости от возраста. Рецепты и упражнения.
- Занятие № 25
Аурикулотерапия. Форма уха и характер человека. Гигиенический уход. Лечение слуха методами тибетских монахов. Слух и голос. Рецепты и упражнения.
- Занятие № 26
Особенности ухода за волосами. Как ухаживать за больными волосами. Применение бальзама Востокова для волос. Тибетский массаж головы. Рецепты и упражнения.
- Занятие № 27
Приготовление в домашних условиях бальзамов, шампуней, лосьонов, кремов. Лечение и профилактика облысения. Рецепты и упражнения.
- Занятие № 28
Профилактика и лечение стрессов, сглаза, наговоров, порчи методами народной медицины. Практические занятия.
- Занятие № 29
Устранение дефектов фигуры. Омоложение и уход за телом. Техника тибетского массажа. Йога-терапия. Рецепты и упражнения.
- Занятие № 30
Омолаживающие лечебные ванны из трав, мумиё, масел, природных продуктов. Ароматерапевтический массаж. Закаливание и купание в природных источниках. Рецепты и методики.

Авторская программа:

«МЕНТАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ СНОМ И СНОВИДЕНИЯМИ»

ТЕМЫ ЛЕКЦИЙ:

1. Авторский тренинг по профилактике бессонницы и снятию нервно-мышечного напряжения (методика фитокинезитерапии).
 2. Тибетская Калачакра – искусство управления временем. Теория и практика.
 3. Подготовка ко сну. Натуропатия и устройство постели.
 4. Представления о сне и сновидениях тибетских лам-враче-вателей. Атрибутика и ритуал сна.
 5. Таинство сна. Разновидности сна. Взгляды тибетских лам.
 6. Тайны сновидений. Методы тибетских лам по их расшифровке.
 7. Психоэнергозащита сна, психоэнергонастрой, ритуал подготовки ко сну.
 8. Управление механизмом сновидений. Методика сна. Практика.
 9. Биоэнергетика сна. Набор жизненной энергии Ци. Оздоровление.
 10. Атрибутика и методы биоэнергетика Востокова В.Ф. для улучшения засыпания и защиты от злых существ. Демонстрация.
 11. Диагностика сновидений тибетскими ламами. Методика расшифровки индивидуальных программ по сновидениям.
 12. Функции сна. Путешествия во сне. Тренинг.
 13. Улучшение сна и сновидений лечебным питанием.
 14. Макробиотика. Лекарственная пища.
 15. Философия буддизма. Четыре благородные истины. Причины страданий. «Тибетская книга мертвых». Как избежать страданий.
 16. Пограничные состояния между жизнью и смертью – Бардо. Искусство жить, а не умирать.
 17. Поиск духовного учителя. Духовная практика. Освобождение от оков привязанностей.
 18. Теория и техника медитации. Методики снятия нервно-мышечного напряжения.
 19. Тибетская биоэнергетика. Основные и второстепенные энергетические каналы.
- Управление жизненной энергией Ци.
20. Наука о дыхании. Виды дыхания. Сознательное управление дыханием.
 21. Методики очищения лёгких. Ци-гун – управление дыхательной энергией Ци.
 22. Наука о пранаяме. Дыхание – это всё – долгая жизнь, бессонница и уход в никуда.
- Управление временем сна.
23. Тибетская система снятия психоэмоционального стресса. Тренинг.
 24. Психология страха и сон.
 25. Позы сна. Диагностика по позе.
 26. Форма постели, материал, ориентация в пространстве. Защита во время сна. Молитва.
- Амулеты и обереги. Использование природных ароматических материалов и минералов.
27. Методы обучения во сне. Подключение к энергоинформационному каналу.
 28. Нравственные законы живой этики, космоса, кармы. Их влияние на психофизиологию сна.
 29. Дхарма и карма. Виды кармы. Диагностика кармы. Реинкарнация. Кармические связи. Как изменить судьбу и стать счастливым.
 30. Карма семьи. Стресс и боль семейных отношений.
 31. Ошибочное мировоззрение. Болезни, вызванные внутренними противоречиями и борьбой с самим собой.
 32. Очищение ауры на ментальном, астральном и физическом уровнях.
 33. Лечение во сне. Искоренение вредных привычек.
 34. Подготовка и профессиональный отбор специалистов морфологов.
 35. Психоанализ сновидений.
 36. Детская психопатология и агрессия родителей. Формирование психотипа.
 37. Восточная ароматерапия. Лечение музыкой. Психология цвета. Методика.
 38. Влияние на сон биоритмов, фаз Луны, космических излучений.

39. Тибетская астрология. Знаки и стихии созвездий. Взаимодействие лунного и солнечного гороскопов. Предупреждение стрессов.
40. Астральное каратэ. Нападение во сне. Атрибутика и защита. Мандалы и талисманы. Тренинг.
41. Аутогипноз. Психо-программирование сна. Упражнения для улучшения свойств сна.
42. Средства, улучшающие качество сна. Терапевтическое использование аудио – и видеопродуции. Мантра-йога.
43. Тибетский рефлексорный массаж как метод снятия синдрома хронической усталости (СХУ), психоэмоционального напряжения и стресса.
44. Геопатогенные зоны, их определение с помощью биолокации.
45. Магические растения, обереги, талисманы, атрибутика тибетских лам. Практические занятия.
46. Профилактика стрессов и неврозов методами тибетской медицины.
47. Биоэнергетика и сон. Биоэнергетические центры – чакры. Циркуляция жизненной энергии в теле человека, технологии управления.
48. Отрицательные психологические воздействия, кодирование, информационное заражение. Энергетический вампиризм.
49. Управление мыслеобразами, информационное загрязнение среды и мозга.
50. Самогенерация болезней. Ретрансляция страха. Нейтрализация и защита.
51. Тайны человеческой души. Загадки древней коры. Борьба сознания с подсознанием. Сомнамбулизм.
52. Трансформация сознания. 33 формы сознания. Чистое детское сознание. Божественное сознание.
53. Сон – временный уход из жизни. Путешествия души вне тела. Запредельное.
54. Раскрытие третьего глаза, управление сном.
55. Творчество и сон. Работа подсознания. Озарение во сне.
56. Открытие четвёртого глаза. Авторская методика и психотехника.
57. Сон как естественное состояние человека. Работа «супер-Эго». Раздвоение сознания.
58. Национальная культура и сон. Табу и ритуал сна разных народов.
59. Искусство организации пространства жилища для здорового сна и долголетия.
60. Растительные психорелаксанты. Седативные растения. Фитокосметология.
61. Мумиё как лечебное средство влияния на глубину сна. Практическое применение препаратов мумиё. Поливитаминные, минеральные, антистрессовые ванны.
62. Методы обучения и формирования здоровых установок во сне.
63. Методы управления семьёй телами человека. Восстановление равновесия Инь-Ян и очищение ауры.
64. Методы работы с астральным двойником. Путешествие в пространстве.
65. Лечение, омоложение, похудение во сне.
66. Путешествие во времени. Представления тибетских монахов о времени. Внутренние биологические часы.
67. Методы управления временем тибетских монахов. Замедление внутренних часов – путь к продлению жизни.
68. Нарушения сна. Бессонница как симптом неудачника. Прогноз и управление жизненными ситуациями. Практические занятия.
69. Методики снятия негативной информации. Духовное очищение: сглаз, наговор, порча, проклятье, зомбирование, отрицательные инграммы.
70. Психодрама – методика трансформации незавершенного конфликта из сознания в подсознание.
71. Нарушения сна, вызванные психопатологией жизни. Неправильное отношение к себе, людям, природе. Искусственные противоречия «Эго» с «супер-Эго». Формирование правильных жизненных принципов (мировоззрения).
72. Нарушения сна, вызванные вредными привычками, (алкоголизм, наркомания, табакокурение) Отрицательные последствия транквилизаторов и наркотиков.
73. Профилактика и лечение алкоголизма, наркомании и табакокурения методами

суггестологии, народной и тибетской медицины. Методология и практика (30 часов).

74. Нарушения сна, вызванные астральными нападениями, деформацией биокаркаса и ауры человека. Методы лечения.

75. Нарушения сна, вызванные подключением астральных и биоэнергетических вампиров – живых и мертвых людей. Методы психоэнергозащиты.

76. «Тибетская книга мертвых». Уровни Бардо. Перенос потока сознания. Великий восходящий путь. Путешествия души от рождения к смерти. (2 часа).

77. Методология, философия мировоззрения, терминология Тайной науки Тибета.

78. Нарушения сна как результат манипуляции сознанием, подсознательного воздействия СМИ, психотропного оружия. Методы психоэнергозащиты.

79. Саморегуляция, созерцание, внутренний покой, методы рефлексии – естественные методы для улучшения сна и сновидений. Упражнение «зеркало».

80. Танец как самореализация, творческая работа с телом, канализация аффектов и создание гармонии Инь-Ян. Медитативные танцы. Практические занятия.

81. Спонтанный мягкий омолаживающий Ци-гун. Философия движения и техника.

82. Жизнь есть игра. Обучение актерскому мастерству. Искусство ролевого поведения.

83. Методика отстраненного наблюдения второго «Я» за рекой Жизни. Теория и практика.

84. Зашифрованный код коры большого полушария, сознания, подсознания, древней коры. Методы психоанализа тибетских лам. Расшифровка символов.

85. Способы получения невербальной информации по информационному каналу. Методы подключения к Ноосфере. Практические занятия.

86. Методы раскрытия «сахасары», получение информации невербальным методом. Практические занятия.

87. Раскрытие «эвристических» способностей, прорыв к творчеству, раскрытие себя – гармоничное развитие личности. Трансцендентальная Медитация. Практические занятия.

88. Искусство быть самим собой. Познай себя – и ты познаешь весь мир! Управление внутренними процессами. Практические занятия.

89. Психосуггестия – управление другими. Формирование психотипа: стать хозяином своей жизни. Практические занятия.

90. Повышение потенциала головного мозга до 80%. Методика снятия нервного напряжения и стресса с лица. Практические занятия.

91. Хороший сон, радость мышц и творческая жизнь. Парные и одиночные упражнения по фитокинезитерапии. Практические занятия.

92. Тибетская система релаксации Кунь-нейя. Теория и практика.

93. Тибетская биоэнергетика, набор и управление жизненной энергией Ци.

94. Нарушение циркуляции энергии как причина нарушения сна.

ПРОГРАММА «ПУТЬ К ПОБЕДЕ»

Лекции, занятия, методики и упражнения для спортсменов

Дорогу осилит идущий (Тибет)

1. Психофизиология и биоэнергетика спортивного поединка (боя). Состояние медитации – успех и победа в спортивных состязаниях.

2. Психоэнергетические методы подготовки спортсменов. Самовоспитание и психорегуляция в жизни – путь к успеху.

3. Методы включения-управления чакр, китайских меридианов, мантра-йоги, вибраций, эмоций, биоэнергии во время поединка (соревнования).

4. Методы использования биоэнергетики окружающей среды, пранаямы, регуляция дыхания во время соревнования (спарринга).

5. Методы мгновенного изменения психофизики своего состояния (актёр). Вызов 2-го дыхания с целью обеспечения правильной тактики и стратегии спортивной игры.

6. Методы внушения, управления мыслью, уклонения от ударов, передача биоэнергии в отдельные части тела.

7. Психоэнергозащита спортсмена, саморегуляция, формирование внутреннего спокойствия. Теория и практика Инь-Ян. Гармония души и тела.

8. Мастер боя без боя. Учитель Тибета. Учитель Истины.
9. Создание иллюзорного тела. Бой с тенью. Чтение мантр и заклинаний.
10. Развитие сверхсилы, сверхздоровья, сверхвыносливости. Теория и практика.
11. Кинезотерапия – укрепление, лечение и омоложение позвоночника, мышц, суставов, костей, сухожилий, фасций и связок.
12. Мануальная и миофасциальная терапия. Трансформация позвоночника и мышц. Увеличение роста. Йога и тибетские упражнения.
13. Снятие инграмм, невротических стрессов, сглаза, наговоров, порчи и проклятия. Установка на успех в состязаниях и жизни.
14. Профилактика и лечение остеохондроза. Авторские методики, тибетский массаж, рефлексотерапия, До-Ин, його-терапия, фитотерапия, тибетские препараты, тибетский сбор академика Востокова, сжигатель жира, тибетский препарат 77, массажные катки «Акупресс», тибетская растирка и т. д.
15. Практические занятия по методикам лечения остеохондроза (12 часов).
16. Развитие сверхсилы, сверхздоровья, сверхвыносливости. Теория, тренинг и тибетские упражнения.
17. Лекарственные растения в спортивной медицине (адаптогены). Экскурсия в лесу. Сбор лекарственных растений.
18. Методы восточной диагностики и типологии противника.
19. Боевая мантра «Киай». Передача энергии Ци на расстоянии. Методика управления и раскрытия чакр (чакра – биоэнергетический центр человека)
20. Методики биоэнергетического боя. Астральное каратэ. Защита от ментального нападения.
21. До-Инь – монастырский самомассаж. Точечный массаж – здоровье на кончиках пальцев. Снятие усталости и подготовка к соревнованиям.
22. Тибетский биоэнергетический массаж. Биоподпитка мышц, органов, суставов.
23. Пробуждение и развитие внутренней силы. Кундалини-йога.
24. Иглорефлексотерапия – теория и практика.
25. Дим-мак – искусство нанесения удара. Искусство быть невидимым.
26. Китайская медицина. Точки продления жизни. Реабилитация спортсмена. Снятие стресса и усталости.
27. Катсу – система реанимации и восстановления в восточных единоборствах.
28. Тибетская медицина для спортсменов. Основные понятия: махабхуту и дхату. Методики омоложения организма.
29. Духовное и физическое совершенство. Философия буддизма. Четыре Истины жизни. Как избежать страдания?
30. Дхарма и диагностика кармы. Как изменить судьбу и стать счастливым человеком.
31. Тибетский Ци-гун (здоровье, молодость, красота). Теория и техника.
32. Цигунотерапия. Управление жизненной энергией Ци. Искусство быть здоровым. Продление молодости.
33. Теория и практика медитации для спортсменов. Как избавиться от лишнего веса.
34. Методики психофизической подготовки монахов. Адаптация для спортсменов.
35. Макробиотика. Правильное сбалансированное питание. Лекарственная пища.
36. Небесный воин – золотой (срединный) путь к совершенству духа и тела.
37. Психотерапия спортсмена. Теория, практика, упражнения.
38. Женская самозащита. Сила женщины в ее слабости. Как стать здоровой, сильной и красивой.
39. Эзотерическая анатомия и физиология человека. Биокаркас, биополе, фантом, главные каналы тела, 12 биоэнергетических центров, 72 китайских меридиана, 7 видов энергии Ци. Аккумуляция и управление энергией.
40. Трансформация сознания и души человека. Реинкарнация (перевоплощение души). Путешествие в прошлые жизни.
41. Профилактика лечения травм спортсменов. Защита спортсменов от врагов. Теория, методики и практические занятия. (6 часов).

42. Музыкаотерапия. Индивидуальный подбор целебной музыки для каждого спортсмена.

43. Ароматерапия. Лечение запахами, благотворно влияющими на психику человека.

44. Вибротерапия: лечение молитвами, мантрами, мандалами, звуками. Подбор индивидуальной мантры для каждого спортсмена.

45. Тибетский биоэнергетический массаж – лечение всех заболеваний. Семь видов терапии: раскатывание; рефлексотерапия; точечный массаж; снятие болевого синдрома, стресса, усталости, невроза; омоложение суставов, сухожилий, мышц и связок; коррекция фигуры, исправление осанки; втирание омолаживающих мазей, настоев, растирок, горячей и холодной мази.

46. Лечение травм без операций. Уникальные авторские методики профессора Востокова позволяют спортсменам защититься от травм, ударов и падений.

Лекции и практические занятия по нетрадиционным и восточным оздоровительным системам психотерапии, массажу, по самоадаптации и искусству здорового образа жизни

1. Будущее науки о человеке. Развитие, перспективы, прогнозы.

2. Социально-психические аспекты человека в современном мире.

3. Теория и техника восточного массажа.

4. Гармоничное эзотерическое воспитание детей.

5. Растительные биостимуляторы.

6. Выживание человека в экологических катастрофах.

7. Древние знания погибших цивилизаций.

8. Древние знания. Святые места Силы в Индии, Непале и Тибете.

9. Природа и здоровье человека.

10. Взаимодействие человек-космос-природа.

11. Космос и человек. Влияние звезд, Луны, и планет на здоровье человека.

12. Космические законы. Законы Бога, Природы и Кармы.

13. Космология, нумерология и ритмология в древней науке. Методика, терминология и практика.

14. Медицинская астрология.

15. Ритмы человека и управление временем.

16. Калачакра – наука управления временем.

17. Ритмы человека и управление временем. Введение в биокосметологию.

18. История тибетской медицины.

19. Тибетская медицина на современном этапе.

20. Введение в тибетскую науку. Введение в тибетскую медицину. Макробиотика, продление жизни, психологическая тренировка.

21. Человек с точки зрения тибетской науки.

22. Уроки тибетской медицины.

23. Основные понятия Чжуд-ши. Махабхуту и дзиту.

24. Теория Инь-Ян. Основа нашей жизни

25. Биологически активные вещества в тибетской медицине.

26. Биоэнергетика в Чжуд-ши.

27. Тибетская диагностика. Теория и практика.

28. Диагностические тесты в восточной медицине.

29. Понятия о болезни, здоровье в Чжуд-ши. (Тантра тайных устных наставлений).

30. Лекарственные растения в Чжуд-ши.

31. Лекарственные средства растительного, животного и минерального происхождения.

32. Мистико-философские системы Тибета. Теория и практика.

33. Авторские методики и препараты профессора тибетской медицины Востокова В.Ф.

34. История тибетских монастырей.

35. Восточная система воспитания.

36. Тибетские ламы – кто они?

37. Жизнь в буддийском монастыре (дацане).

38. Система воспитания в тибетском монастыре.

39. Психологическая система воспитания в тибетском монастыре.

40. Культура и ритуалы в тибетском монастыре.
41. Питание и методы закаливания тибетских монахов. Тибетский Ци-гун «Золотой барс» (Здоровье, молодость, красота).
42. Боевое искусство Востока на службе здоровья и жизни.
43. Магнетизм – основа жизни.
44. Биополе – миф или реальность.
45. Биоэнергетика человека.
46. Психоэнергетика человека.
47. Циркуляция энергии в теле человека.
48. Макробиотика дзен-буддизма.
49. Профилактика и лечение остеохондроза.
50. Питание и растения, продлевающие молодость.
51. Методы оздоровления человеческого организма. Тибетская оздоровительная система Кунь-Нейя.
52. Профилактическая и оздоровительная система дня (очищение, закаливание, медитация). Лечебное и профилактическое голодание.
53. Тай-дзи – оздоровительная система для каждого.
54. Восстановление здоровья и профилактика заболеваний Тай-дзи (восточная оздоровительная система).
55. Медитативный бег для продления жизни. Омоложение организма при помощи До-ин.
56. До-ин – снятие усталости. Теория и практические занятия.
57. Кунг-фу – искусство выживания.
58. Философия движения. Танцы и ритмическая гимнастика.
59. Китайская гигиеническая гимнастика.
60. Иоготерапия. Теория и практика.
61. Психотерапевтическая ценность йоги.
62. Пранаяма – накопление энергии.
63. Тсуботерапия. Теория и практика.
64. Методы нелекарственной терапии. Теория и практика.
65. Профилактика заболеваний методами индо-тибетской медицины.
66. Тибетский биоэнергетический массаж для долголетия и здоровья.
67. Точечный массаж – профилактика простудных заболеваний.
68. Самомассаж – профилактика заболеваний и снятие усталости.
69. Современный подход к питанию и метаболизму организма.
70. Вредные факторы и их устранение. Способы и методы защиты от вредных условий окружающей среды (адапто-гены).
71. Саттвическая пища – залог здоровья и продления молодости.
72. Суггестология. Применение в школе и медицине.
73. Психологические методы диагностики человека (психотипы).
74. Профилактика стрессов, неврозов, бессонницы методами тибетской и народной медицины.
75. Выживание человека в условиях больших городов.
76. Нервное напряжение и способы его устранения.
77. Психогигиена неврозов.
78. Психология страха и его преодоление.
79. Парапсихология. Методы, направления, задачи.
80. Третье состояние человека.
81. Сверхчувственное восприятие человека. (ЭСВ). Открытие третьего глаза.
82. Паранормальные явления человеческой психики.
83. Бессознательная деятельность человека.
84. Бессознательные акты и преступления.
85. Отношение бессознательного к художественному восприятию.
86. Проблема соотношения бессознательного, подсознания и сознания.
87. Современные отношения между мужчиной и женщиной. Психология любви.

88. Психология чувств в отношениях между мужчиной и женщиной.
 89. Психологическая концепция мужчины в современном мире.
 90. Лечение ожирения. Лечебные растительные ванны.
 91. Эротика и секс в восточной культуре.
 92. Искусство любви в восточной культуре. Мужчина и Женщина в аспекте современных наук.
 93. Астральная совместимость мужчины и женщины. Как выбрать супруга?
 94. Защита от злых людей, вампиров, ведьм, колдунов.
 95. Сексуальные неврозы. Профилактика и лечение.
 96. Что такое Тантра? Тантра-йога.
 97. Психогигиена половой жизни.
 98. Красота и здоровье женщины. Упражнения для лица.
 99. Косметический массаж. Питательные маски, кремы и примочки. Практика.
 100. Мумиё-ассиль в лечении хронических заболеваний. Рецепты.
 101. Современные аспекты воспитания молодежи.
 102. Профотбор и профориентация молодежи. Новые специальности.
 103. Лечение и профилактика импотенции, простатита, аденомы предстательной железы.
- Авторские методики и препараты профессора Востокова В.Ф.
104. Школа женской красоты. Методика снятия стресса с головы и лица. Релаксационные кремы, мази, примочки.
 105. Травяные ванны для здоровья и молодости. Авторские методики проф. В. Востокова,
 106. Мантра-йога – лечение и защита звуками (вибротерапия). Исполнение мантр и молитв. Как найти свою мантру.
 107. Искусство релаксации. Теория и практика.
 108. Катарсис души и тела. Пост, молитва, покаяние.
 109. Духовное и физическое очищение. 72 вида очищения.
 110. Комплекс упражнений «Здравствуй солнцу». Методика включения меридианов.
 111. Управление эмоциями и чувствами. Теория и практика. Простые дыхательные упражнения.
 112. Советы В. Востокова. Как изменить судьбу и стать счастливым человеком.
 113. Классический лечебный массаж. Подготовка больного.
 114. Психический настрой. Медитация и музыкальная терапия.
 115. Основные приемы массажа: снятие отрицательного напряжения с больного, поглаживание, растирание, подпитка биоэнергией.
 116. Психотропная война. Отрицательное воздействие СМИ. Как выжить в настоящее время. Психо энергозащита.
 117. Апитерапия. Лечение, питание и продление жизни пчело-продуктами. Рецепты.
 118. Тибетское золотое мумиё. (Брагшун). Происхождение, применение. Рецепты.
 119. Металлотерапия. Лечение благородными металлами. Ме-детерапия.
 120. Чистая саттвическая биоэнергетическая пища. Афродити-ческие продукты и блюда.
 121. Тибетская макробиотика. (Человек есть то, что он ест). Приготовление салатов и быстрых блюд. Лечебная кулинария.
 122. Лекарственные травы в нашем питании. Лечение соками. Как выжить в лесу, в горах. Методики В. Востокова.
 123. Психотренинг. Упражнения по развитию концентрации внимания. Улучшение памяти и мышления. Созерцание.
 124. 33 состояния сознания. Анализ и управление сознанием. Снятие инграмм.
 125. Достижение сверхсознания. Нирвана.
 126. Неспецифические реакции организма. Закаливание природными факторами. Занятия на природе.
 127. Целебные свойства сауны (бани). Подготовка, магический ритуал, снятие стресса, усталости. Практика в сауне.
 128. Работа с биополем человека. Исследование, биоэнерго-коррекция и восстановление

биокаркаса. Теория и практика.

129. «Счастье ног». Диагностика и массаж стопы.

130. Методики хождения босиком по снегу, углям, песку, тайге.

131. Защита от чёрной магии и болезней. Народные целебные заговоры (ключи). Лечение молитвой.

132. Уринотерапия – древняя наука Индии. Лжепонятия, ошибки больных. Личные методики оздоровления организма.

133. Атрибутика тибетских лам и монахов. Назначение, применение в жизни и, лечении.

134. Методики омоложения организма на 10 лет. Теория, техника, процедуры: медитация, массаж, очищение.

135. Биокосметология, упражнения Ци-гун, рецепты.

136. Андрология. Продления репродуктивной функции мужчин. Увеличение мужской силы. Лечение импотенции, бесплодия. Индивидуальные методики и занятия.

137. Тибетская фармакогнозия. Технология приготовления лекарств, сборов, мазей, бальзамов и др.

138. Тибетская медицина в онкологии. Лекарственные средства, травы, минералы.

139. Оздоровительные и боевые системы Китая. Шаолинсь-кий комплекс (120 часов).

140. Аюрведа – древняя наука о человеке.

141. Тибетская наука о молодости. Родники долголетия. Секреты долголетия тибетских лам. Рецепты.

142. Лечение и профилактика заболеваний мочеполовой системы. Методы, практика, рецепты.

143. Лечение и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы. Методы, упражнения, рецепты.

144. Лечение и профилактика заболеваний печени. Очищение, методы, упражнения, рецепты.

145. Лечение и профилактика заболеваний кожи. Анатомия и физиология. Методики, процедуры, рецепты.

146. Лечение и профилактика заболеваний суставов. Омоложение суставов. Дыхание костей. Методы, упражнения, массаж, процедуры, ванны, фитотерапия, натуропатия.

147. Пищевые лекарственные растения.

148. Лечение и профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта. Методики, диета, упражнения, рецепты.

149. Астральный мир растений и минералов.

ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ АЛКОГОЛИЗМА, НАРКОМАНИИ И ТАБАКОКУРЕНИЯ, А ТАКЖЕ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ПРЕСТУПНОСТИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ МЕТОДАМИ ТИБЕТСКОЙ И НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Цели проекта:

Снижение уровня алкоголизма, наркомании, табакокурения и преступности среди населения.

Создание методик профилактической работы с психотипами «Мать», «Ребёнок», «Подросток», (методика академика В.Ф. Востокова). " Создание в школах и колледжах психопрофилактических и психореабилитационных кабинетов.

Обучение специалистов в Академии тибетской и народной медицины по психопрофилактической, биоэнерготерапевтической, игло – рефлексотерапевтической, натуропатической, медитационной работе с подростками.

Использование в школьных программах методов тибетской и народной медицины, цигунотерапии, медитации, тай-цзи-цуань, йоги, восточных оздоровительных систем.

Профилактическая и воспитательная работа с будущими матерями и в родильных домах.

Создание кабинетов и методик иглорефлексотерапии.

Создание телевизионных программ профилактики алкоголизма, наркомании, курения и преступности.

Создание общественного консультационного совета по пропаганде здорового образа жизни

в средствах массовой информации.

Создание сети региональных медико-экологических центров реабилитации населения.

Использование натуротерапевтических методик лечения алкоголиков и наркоманов («Горный воздух» и «Гипокситерапия» – автор: академик Чижов А. Я).

* Организация и строительство реабилитационных центров в горах.

* Разработка методических рекомендаций по наглядной пропаганде здорового образа жизни. Издание книг и учебных пособий для педагогов и медиков.

* Создание клубов восточных методов оздоровления и здорового питания.

* Организация промышленного производства фитосборов, напитков и препаратов тибетской медицины.

* Создание службы гуманитарной и патронажной помощи лицам, страдающим алкоголизмом и наркоманией.

Обоснование практической потребности программы:

В настоящее время в РФ практически отсутствует государственная программа формирования здорового образа жизни. Сокращение рождаемости и рост смертности в результате экологических, экономических и политических условий приводит Россию к критическому состоянию, чреватому потерей национальной независимости и территориальной целостности. На этом фоне происходит увеличение потребления наркотических средств, что ведёт к духовной и физической деградации нации. Особенно угрожающая ситуация наблюдается среди детей и подростков. Рост употребления спиртных напитков и наркотиков ведёт к увеличению количества преступлений и дорожно-транспортных нарушений, патологическому изменению генетического кода. Отсутствие закона о принудительном лечении хронических алкоголиков также приводит к росту смертности и преступности. В РФ отсутствуют государственные центры профилактики и реабилитации алкоголиков и наркоманов. В этих условиях приоритетной задачей государства становится сохранение населения и качественное улучшение его здоровья. Настоящая программа предполагает сокращение потребления наркотических средств и алкогольных напитков с помощью методик и средств тибетской и народной медицины. В настоящее время в России отсутствует реально действующая программа профилактики и лечения алкоголиков и курильщиков.

Преимущества предлагаемой программы:

Реализация разработанной программы не потребует увеличения инвестиций в фармацевтическую промышленность и импорт медикаментов, также не требуется специальное медицинское оборудование в кабинетах и центрах. Обученные специалисты врачи-наркологи, фельдшеры-наркологи, био-энерготерапевты в настоящее время подготовлены. Экономический эффект может проявиться в уменьшении потерь в прибыли предприятий за счёт снижения нетрудоспособности рабочих, а также экономии средств социального и медицинского страхования. Применение нелекарственных методик, безусловно, окажет положительное влияние на здоровье трудящихся.

Курсы «ТИБЕТСКИЙ МАССАЖ»

Теория и практика

1. Философия буддизма. Методология. Путь к просветлению. Терминология.

2. Тибетский трактат «Чжуд-ши».

3. История возникновения тибетского массажа. Виды вхождения в тибетский массаж.

4. Принципы тибетского массажа.

5. Теория Инь-Ян. 5 первоэлементов. Практика.

6. Калачакра – искусство управление временем.

7. Чакры. Патология чакр. Аккумуляция и распределение жизненной энергии в организме.

Оздоровление, омоложение и лечение.

8. Китайские меридианы и их взаимосвязь. Чжан-фу органы человека. Методы китайской медицины.

9. Анатомия. Физиология. Гигиена. Опорно-двигательный аппарат.

10. Биоэнергетическое строение человека. 7 оболочек.

11. Анатомия нервной системы (ЦНС и ПНС). Иннервация.

12. Зоны Захарьина-Ге да.
13. Использование биологически активных точек в тибетском массаже.
14. Приемы массажа.
15. Подручные средства, применяемые при проведении тибетского массажа.
16. Использование минералов, металлов, дерева, глины, яиц, воска, меда, мумиё.
17. Мази, крема, масла, настои, настойки, растирки в практике массажа.
18. Тибетский массаж в бане.
19. Учет времени при лечении определенных заболеваний по калачакре. Использование точек 5-ти первоэлементов на каждом меридиане.
20. Медитация.
21. Очищение сознания, ауры. Ментальная релаксация.
22. Психоэнергозащита.
23. Психотерапия. Применение биоэнергии слова, мысли.
24. Молитвы, мантры, целебные заговоры, обереги (свечи, артыш).
25. Музыкотерапия.
26. Ароматерапия (психеон, благовоние).
27. Крест и иконы.
28. Биоэнергетика в тибетском массаже.
29. Цигунотерапия.
30. Иоготерапия (накапливание энергии).
31. Взаимосвязь энергетического блока и физического заболевания.
32. Психологические функции 7 основных чакр. Диагностика чакр.
33. Энергетические блоки чакр и защитные системы в ауре.
34. Специальные упражнения и гимнастика для развития чувствительности, силы и выносливости пальцев.
35. Упражнения для раскрытия чакр ладоней и стоп.
36. Техника безопасности – защита от негативной энергии (обливание, купание в чистых источниках весь год, сауна).

ТИБЕТСКИЙ МАССАЖ

Практика

1. Подготовка пациента, собеседование, опрос, объяснение причин возникновения заболеваний:
 - * отсутствие истинной доброты;
 - * неумение пользоваться своими страстями;
 - * незнание медицины;
 - * болезни от злых духов;
 - * агрессия, зависть и обида.
2. Диагностика: по чакрам, по БАТ, окнам тела (рамкой), по точкам сю-вэй, ногтям, ушам, глазам, языку, зонам Захарьина-Геда.
3. Определение (Инь-Ян) знака болезни.
4. Очищение сознания, ментальная релаксация, медитация, целебный сеанс.
5. Снятие психосоматических расстройств (сглаза, порчи, наговора, кодирования, антизомбирование).
6. Отчитывание молитвами. Применение ароматерапии. Восстановление психоэмоционального контура.
7. Биоподпитка, накачка энергии, защита ауры методами «колокола», креста.
8. Использование ипликаторов, иглок, полынных сигар, катков, электромассажеров, вибратора.
9. Определение и выбор интенсивности массажа.
10. Определение времени и количества сеансов согласно диагностике.
11. Применение методов психоэнергозащиты.

«ОСНОВЫ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ»

ПРОГРАММА КУРСОВ

1. Обряд посвящения в тибетскую медицину

Буддизм и восточная философия (теория, практика, терминология).

Мистико-философские системы Тибета. Главная духовная функция человека на Земле.

Карма и дхарма.

Живая этика.

Законы космоса.

Спасение населения от радиации и рака (методы и радиопротекторы). Тибетская медицина. Оздоровительный сеанс.

2. Основные понятия в тибетской медицине

Тибетские ламы – кто они?

Понятие жизни, смерти и болезни. Теория Инь-Ян.

«Чжуд-ши» – основной тибетский трактат.

«Тибетская книга мёртвых

Тибетская фармакогнозия.

Фармакодинамика лекарственных средств.

Путешествие во времени.

Махабуду и дхату в тибетской медицине.

Трансцендентальная медитация.

3. Тибетская диагностика

Патогенез и методы диагностики тибетских лам: пульсо-диагностика; ауродиагностика; иридодиагностика; аурико-диагностика; диагностика по лицу, ладони, языку, ногтям и т. д.

Что такое аура? Как научиться видеть ауру?

Открытие третьего глаза (упражнение).

Анализ сновидений и диагностика по сновидениям.

Звёздная медитация. Целебный сеанс.

4. Методы и средства лечения в тибетской медицине

Тибетская фармакопея. Адаптогены, иммуностимуляторы, гепатопротекторы, радиопротекторы, противораковые средства (рецепты).

Способы приготовления лекарств тибетских лам. «Тибетская пирамида» – методы лечения тибетских лам. Тибетская медицина – борьбы со стрессами, неврозами, усталостью, восстановление психоэмоционального контура.

Психостимуляторы и фиторелаксанты.

Ментальная релаксация. Лечение неврозов, страхов. Снятие сглаза, проклятий. Психокоррекция. Управление мыслью. Медитация на минералы. Целебный сеанс.

5. Тибетская биоэнергетика

Главные сосуды жизни. Калачакра – управление временем.

Биоэнергетические центры – чакры.

Циркуляция энергии в теле человека.

Диагностика и лечение по чакрам.

Виды внутренней энергии Ци. Аккумуляция и управление жизненной энергией Ци. Биоэнергомассаж (психорегуляция, передача энергии на расстояние). Восточное биоцелительство.

Медитация по чакрам. Целебный сеанс.

6. Методы лекарственной терапии (31 метод)

Исцеление с помощью христианских молитв, священных мантр, мандалы.

Исцеление взглядом и мыслью на любом расстоянии.

Лечение по фантому.

Восстановление биокаркаса. Лечение руками (биомассаж).

Кодирование от курения.

Лечение неврозов, близорукости, тугоухости, энуреза, бессонницы, нервно-тревожных состояний.

Ароматерапия.

Восстановительный медитативный целебный сеанс.

Исцеление подростков (10-20 лет).

7. Моральный кодекс буддистских монахов Методы воспитания в тибетских монастырях. Карма и смысл жизни на Земле.

Астральное каратэ. Защита от чёрной магии и злых людей.

Духовное и физическое очищение человека.

Методы психоэнергетической защиты.

Медитация на огонь. Целебный сеанс.

8. Геропротекторы и методы молодости и здоровья в тибетской медицине

Фитокосметология и биокосметология. Как приготовить в домашних условиях мази, кремы, лосьоны, бальзамы, шампуни.

Искусство быть красивой. Тибетская медицина для женщин.

Цигунотерапия – лечение и омоложение организма с помощью дыхательной энергии Ци.

Медитация на омоложение.

Система оздоровления В. Востокова – это уникальный комплекс, учитывающий индивидуальные особенности человека, основанный на опыте и знаниях тибетских целителей, тибетской медицины. Все эти знания прошли проверку многими тысячелетиями.

В своей практике Белый Лама, профессор тибетской и народной медицины, академик Виктор Востоков использует 40 методов диагностики, 300 способов нелекарственной терапии.

Система оздоровления В. Востокова – это не временное облегчение, а путь, который, при желании, может пройти каждый от болезни и слабости к здоровью и долголетию.

Проводятся индивидуальные приемы и консультации:

* Тибетская диагностика.

* Курс оздоровления и омоложения организма на 10 лет.

* Лечение и профилактика болезней и патологий позвоночника, мышц, сухожилий и травм.

* Тибетский мануальный массаж – молодость, здоровье, красота.

* Лечение мочеполовой системы, простатита, импотенции и бесплодия у мужчин.

* Лечение женских заболеваний.

* Профилактика и лечение стрессов, неврозов, бессонницы, усталости. Снятие отрицательных психологических воздействий и проблем (сглаз, порча).

* Лечение ожирения, исправление дефектов фигуры (рост и красивые ноги).

* Профилактика и лечение алкоголизма, курения, наркомании и других вредных привычек.

* Биокоррекция кармы (успех в жизни и в бизнесе), проведение психоэнергозащиты.

* Лечение, обучение и похудение во сне.

Изобретения и препараты академии «ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА»

Система оздоровления В. Востокова – это уникальный комплекс авторских методик, использующих природные препараты, изготовленные по его патентам.

1. Тибетский сбор (чай) академика Востокова

Растения сверх-Ян. Свойства: теплое, сладкое, очищающее, противораковое.

Накопитель психической и космической энергии. Составлен по канонам тибетской медицины Инь-Ян (соотношение теплого и холодного начал). Восстанавливает равновесие в организме, усиливает иммунную защиту, снимает невроз и стресс, уменьшает содержание сахара в крови, расслабляет нервную систему. Содержит витамины А, В, С, Е и микроэлементы. Обладает прекрасными вкусовыми качествами, хорошо снимает усталость. Дает радость жизни и увеличивает жизненную энергию Ци.

Собран высоко в горах учениками академика Востокова в соответствии с биоритмами созревания, фазами Луны и расположением звезд.

Фармакодинамика:

1. Повышает иммунитет, сопротивляемость организма к простудным и аллергическим заболеваниям.

2. Улучшает работу сердца (кардиопротектор), усиливает кровообращение в конечностях.

3. Улучшает обменные процессы. Активизирует белковый обмен. Снижает уровень холестерина в крови. Предупреждает атеросклероз и ожирение.

4. Показан при заболеваниях почек (пиелонефрит), мочекаменной болезни и начальной стадии диабета.

5. Продлевает молодость, замедляет процессы старения, является средством профилактики многих заболеваний (астма, аллергия, артриты).

6. Прекрасный антиоксидант – тормозит развитие раковых клеток.

Способ употребления: 1 ст. ложка сбора на 0,5 л кипятка. Настоять 4-8 часов в термосе. Принимать по 0,15 л 2 раза в день до еды. 1 порцию можно заваривать 2 раза.

2. Тибетский сбор очистительный

Показания: ожирение, гипертония, атеросклероз, остеохондроз, заболевания почек, печени, лейкоз, заболевания сосудов (тромбофлебит), рак; для омоложения организма, очищения и выведения из организма ядов, тяжёлых металлов, токсинов и радионуклидов.

3. Успокоительный сбор Являясь фиторелаксантом, восстанавливает нервный потенциал клеток и поддерживает сердечную деятельность. Снимает стресс, невроз, страх и тревожные состояния.

4. Сбор для похудения

Показания: ожирение, раннее старение, остеохондроз, расстройства желудочно-кишечного тракта и выделительной системы, нарушение обменных процессов.

5. Бадан толстолистный (чудо-растение Сибири)

Растение сверх-Ян. Свойства: теплое, вяжущее. Противораковое. Растет высоко в горах (2000–2500 м). Питается талой снеговой водой. Стелется по поверхности земли. Корни достигают 1,5–2 м. Целебными свойствами обладают корни и полусгнившие (ферментированные) почерневшие листья.

Фармакодинамика. Обладает антисептическим и рано-заживляющим действием. Выводит из организма токсические и вредные вещества. Обладает слабым биостимулирующим действием, то есть усиливает иммунную защиту организма, задерживает рост раковых клеток, выводит из крови радионуклиды.

Показания: заболевания желудочно-кишечного тракта, колит, язвенные процессы, болезни крови (лейкоз), радиоактивное облучение, онкозаболевания (принимать водный настой и настойку из корня), женские заболевания (эрозия шейки матки, молочница, трихомоноз, воспаление слизистой – спринцевание), маточные кровотечения, ангина, стоматит, пародонтоз, профилактика простудных заболеваний, инфекционные и незаживающие раны и ожоги, геморрой, полипы в кишечнике, язвенные процессы. Лекарственные формы:

* Корень бодана (10-15 г) истолочь и залить в термосе 400 мл кипятка экологически чистой воды. Прочитать свою мантру. Настаивать 10-15 часов. Пить теплым по 150–200 мл 2 раза в день за 30 минут до еды.

* Спиртовая настойка: 50 г корня истолочь, положить, залить в темную бутылку 400 мл 70%-го медицинского спирта. Настоять 1 месяц. Пить по 10-20 капель 2 раза в день за 30 минут до еды.

* Настой листьев бадана. Пить как чай в лечебных и профилактических целях.

б. Артыш – изгоняющий злых духов (священное растение тибетской медицины)

Этот вечнозелёный кустарник семейства кипарисовых растёт на высоте 2500–3000 метров, в местах выхода энергии. Применение артыша:

* для окуривания помещений во время обрядов и медитации;

* для снятия сглаза, наговоров, порчи, страха и энуреза у детей (дым артыша снимает чужие биополя);

* для очищения дома (квартиры) от патогенной энергии и фантомов;

* для защиты жилища от врагов;

* при бессоннице (перед сном выпить 100 мл отвара);

* при эпилепсии (большого окуривают дымом артыша и дают выпить отвар два раза в день по 100 мл утром и вечером);

* при ревматизме ветки артыша используют для ванн. Эти процедуры успокаивают и снимают боли;

* при гриппе применяют отвар травы внутрь и окуривание дымом;

* при ангине применяют отвар из веток растения для полоскания горла;

* артыш хорошо сочетается в сборах (при добавлении его в успокоительный сбор действие отвара усиливается в 10 раз. Через определённое время происходит мгновенная релаксация – расслабление тела;

* артыш обладает сильным фитонцидным действием. Он убивает болезнетворные бактерии, тем самым дезинфицируя помещение при окуривании, дым артыша очень полезен для лёгких.

Показания: бессонница, стресс, эпилепсия, энурез, ревматизм, ангина, грипп, неврозы.

Приготовление отвара: взять одну веточку артыша на 0,5 л кипячёной воды, настоять на медленном огне 0,5 – 1 час. Пить по 100–150 мл два раза в день.

Окуривание: поджечь веточку артыша, потушить огонь и окуривать пациента дымом слева направо.

Тибетские ламы использовали артыш для лечения венерических заболеваний. Тувинцы обязательно вешают веточку артыша у входа в юрту, таким образом они защищают своё жилище от злых духов и несчастий.

7. Саянское золотое мумиё

Обладает противовоспалительным, детоксикационным, рано-заживляющим, общеукрепляющим, иммуностимулирующим действием, восстанавливает функцию периферических нервных стволов и анализаторных центров головного мозга.

Показания: болезни желудка, желудочно-кишечного тракта, органов пищеварения, мочевого пузыря (в случае задержки мочи), геморрой, переломы костей, суставов, травмы грудной клетки, вывихи, ушибы, растяжение мышц, трофические кожные язвы, свищи, опухоли, тромбоз, гнойно-воспалительные процессы, инфицированные раны, гнойные язвы; диспепсические явления (изжога, тошнота, рвота, отрыжка), гнойный отит, воспаление среднего уха, понижение слуха, головная боль, мигрень, головокружение, эпилепсия, паралич лицевого нерва, заикание, кровотечение из лёгких, носа, аллергические заболевания, бронхиальная астма, гинекологические заболевания, плекситы, невралгии, пародонтоз.

Применение: как внутрь, так и наружно.

Внутрь – 5 г мумиё растворить в 0,5 л воды, принимать по 1 ч. ложке 2 – 3 раза в день. Курс лечения – 25 дней. После 10-дневного перерыва курс можно повторить.

Омолаживающие ванны из мумиё: 5-10 г мумиё растворить в 1/2 ванны воды. Принимать ванну 30-40 минут, доливая горячую воду.

Курс – 10 ванн. Более подробно читайте в книгах Белого Ламы Востокова В. Ф. «Секреты тибетских целителей», «Школа женской красоты», «Секреты целителей Востока» и др.

8. Природный иммуностимулятор Востокова № 1 (77)

Получен из экологически чистого природного сырья и обладает антивирусным и иммуномодулирующим эффектом: 4 стимулирует образование интерферона в организме человека, повышает иммунитет;

* подавляет размножение злокачественных опухолевых клеток; защищает клетки от вирусной инфекции;

* растворяет камни в желчном пузыре;

* излечивает вирусный гепатит А, В, С;

* профилактическое средство от гриппозной, инфекции;

* продлевает молодость Тибетские ламы постоянно принимали препарат №77 и жили долго, до 200 лет!

Препарат 77 практически нетоксичен!

Показания: лейкоз, заболевания крови, лимфы, гипертония, желчнокаменная болезнь, варикозное расширение вен, тромбоз, атеросклероз, рак, ожирение, заболевания печени, профилактическое средство от инсульта и инфаркта.

Применение: 20 дней под язык по 1 капле на 1 ч. ложку воды, 1 раз в день. Повторить курс 2-3 раза с интервалом 6 месяцев.

В результате исследований, проведенных ведущими специалистами Научно-исследовательского института эпидемиологии и микробиологии им. Н. Ф. Гамалеи Российской Академии Медицинских Наук, было подтверждено уникальное противовирусное действие препаратов, доказана их безопасность и эффективность.

По основному свойству тибетской медицины – «принципу подобия» растворяет камни в желчном пузыре.

Является онко – и радиопротектором, обладает антисклеротическим действием. Продлевает жизнь. Во всём мире нет лекарственного средства для лечения атеросклероза, который является причиной смерти людей. В микродозах препарат растворяет известковые и холестериновые отложения на стенках кровеносных сосудов, таким образом продлевая человеку жизнь.

9. Эликсир молодости

Оказывает биостимулирующий эффект, омолаживает, очищает организм, повышает физический и умственный потенциал. Является радиопротектором. Продлевает молодость.

10. Мазь для лечения геморроя, импотенции и простатита

Исключите из своего рациона яйца, мясные и колбасные изделия, особенно копчёности, откажитесь от употребления крепких алкогольных напитков и ликёров, лучше пить красные сухие виноградные вина, такие как Каберне, Кагор. Эти прекрасные вина способствуют выведению радионуклидов и восстанавливают формулу крови. Этапы проведения процедур:

1) В 19.00 следует принять сидячую ванну из слабого раствора марганцово-кислого калия при температуре 38°C в течение 15-20 минут.

2) Сделать микроклизму из 2%-ного раствора «Золотого мумие» (1 г мумиё на 50 мл кипячёной воды). Микроклизму делать за 1, 5 часа до сна.

При лечении геморроя мазью Востокова смазывать анус вглубь не более чем на 4 см (в положении сидя на корточках).

При лечении простатита предварительно необходимо очистить кишечник при помощи клизмы (0, 5 л воды), затем сделать микроклизму из 1%-ного раствора и спринцевание через уретру. Затем нанести мазь Востокова на предстательную железу в области промежности. Ни в коем случае железу не массировать!

При лечении гинекологических заболеваний (эрозия шейки матки) после предварительной микроклизмы и спринцевания 1%-ным раствором мумиё вставляют тампоны во влагалище на ночь через день.

Внимание! Руки должны быть чистыми. Лечебные процедуры выполнять 20 дней через день.

Консультации по лечению проводятся президентом Международной академии «Тибетская и народная медицина», профессором тибетской медицины, академиком В. Ф. Востоковым.

11. Мазь для лечения экземы, псориаза, нейродермита, грибковых заболеваний

Мазь сделана на солидоловой основе, состоит из многих компонентов с добавлением лекарственных трав.

Способ применения: мазь наносится на поражённые участки тела тонким слоем 2 раза в день утром и вечером. Мазь необходимо без усилий хорошо втирать, после каждого нанесения необходимо, как минимум, на один час оставить поражённые участки тела открытыми, курс лечения 3-4 месяца, а возможно и более быстрое выздоровление.

Во время лечения необходимо ограничить приём острой и жирной пищи, стараться избегать стрессовых состояний, употребление спиртных напитков категорически исключить как во время лечения, так и после него.

Мыться можно от 1 до 3 раз в неделю, при этом не пользоваться мочалкой, шампунем и хозяйственным мылом, а заменить их куском мягкой ткани и детским мылом, при отсутствии детского мыла – любым туалетным мылом отечественного производства, после мытья тела необходимо через 15-20 минут снова нанести мазь на поражённые участки тела.

Побочные действия: при применении мази могут наблюдаться следующие явления: с первых дней лечения обостряется зуд и начинается шуршание струпеёв. В это время необходимо попить что-нибудь успокаивающее: димедрол, супрастин, тазепам.

Затем поражённые участки тела постепенно начинают темнеть и одновременно как на поражённых, так и на здоровых участках тела может появиться гнойничковая сыпь, которая через определённое время проходит сама, а также может появиться отёчность в районе висков. В это время рекомендую прекратить мазать голову, подождать пока пройдёт отёчность, затем снова возобновить нанесение мази. Довести себя до здоровой лёгкой пигментации.

Для закрепления поражённых участков тела необходимо продолжать лечение в течение двух месяцев.

Условия хранения: мазь необходимо хранить в сухом месте при комнатной температуре, периодически перемешивать.

Срок хранения 6 месяцев.

12. Мазь для лечения тромбозов, варикозного расширения вен

Приготовлена на основе экстракта плодов конского каштана. Применяется при I-III стадиях варикоза и тромбозов.

Положительный эффект обеспечен при комплексном лечении мазью, выполнении перевёрнутых асан, применении гомеопатических средств и выполнении процедур по очищению крови и лимфы.

Способ применения: используется в течение 20 дней на ночь, через день. Мазь разогреть на водяной бане до жидкого состояния, затем нанести ее на чистую кожу по ходу венозного кровотока (снизу вверх) на больные места. Сверху наложить компрессную бумагу и забинтовать.

Внимание! Предохраняйте слизистую оболочку глаз и носа от попадания мази. После процедуры тщательно вымойте руки! Хранить при температуре +2° С в тёмном месте.

13. Бальзам для волос

Предохраняет от преждевременного облысения, хорошо питает корни волос, придает волосам блеск и эластичность, помогает избавиться от перхоти. Используется для массажа головы, восстанавливает структуру волос.

Уникальное средство по уходу и лечению волос. Улучшает кровообращение глубоких эпидермальных слоев, улучшает трофические функции кожных покровов и волосяных сумок. Предохраняет от преждевременного облысения, питает корни волос, способствует восстановлению их структуры. Придаёт волосам живой блеск, устраняет ломкость, устраняет перхоть.

Состав: бальзам приготовлен на основе природных растительных масел: облепихового, репейного, эвкалиптового, крапивного, ромашкового. Содержит розовое масло, а также биологически активные добавки – такие, как вытяжка из корня родиолы розовой, прополис, цветочная пыльца, и витамины А, Е, К.

Применение: в основание корней чистых, чуть подсушенных волос, тщательно втереть кончиками пальцев в направлении от лица к затылку. Кожу головы хорошо промассировать и оставить маску на 12-24 часа, затем вымыть голову детским мылом. Процедуру выполнять 2-3 раза в неделю в течение месяца, потом курс повторить.

Хранить при температуре не более +20° С. Перед употреблением взбалтывать.

14. Бальзам для сохранения красоты тела

В состав бальзама входят благородные эфирные масла, витамины А, Е, F, кедровое масло, пихтовый бальзам, микроэлементы и продукты пчеловодства. Восстанавливает эластичность и нежность кожи, успокаивает нервную систему. Используется наружно.

15. Бальзам Востокова

Показания: остеохондроз, радикулит, миозит, артроз, ревматизм, простуда, грипп, бронхит, простатит. Для массажа при ожирении, переломах, растяжениях, в каратэ – для растяжки мышц.

16. Бальзам от головной боли (содержит благовония) Показания: невроты, стрессы, бессонница, усталость, головная боль (ароматерапия на ночь).

17. Бальзам для массажа лица и тела

Приготовлен на основе благородных омолаживающих масел шалфея, абрикоса, ромашки, экстрактов из крапивы, череды, чистотела.

18. Омолаживающий, увлажняющий, витаминный, универсальный крем «Белая магия»

Крем применяется для омоложения и красоты лица, шеи, груди, рук и ног. Каждая женщина как можно дольше может сохранить молодость, привлекательность, обаяние. Вы хотите продлить свою молодость? Это возможно!!! Все в ваших руках!

Для того чтобы стать молодой и красивой, я предлагаю Вам этот прекрасный крем – квинтэссенцию лугов, гор, садов и моря! Крем составлен полностью из натуральных,

природных веществ. В его состав входят экстракты из белых роз, шиповника, ромашки, шафрана, пыльцы, китайский женьшень и т. д.

Главным и существенным недостатком всех существующих кремов является их большая вязкость, то есть они плохо впитываются в кожу. Я добавляю к крему-гидратанту суспензию из морских водорослей, поэтому крем «Белая магия» становится легким и воздушным, как морская пена. Крем пригоден для любой кожи, питает, регенерирует, поддерживает нормальную гидратацию кожи, делает ее гладкой, нежной и бархатистой. Прекрасно омолаживает эпидермис и восстанавливает нормальную физиологическую функцию кожи. Снимает усталость, улучшает настроение и придает лицу свежесть и молодость. Крем изготавливается вручную, серебряными ложками, исключается машинная обработка и соприкосновение с металлами.

Перед употреблением очистить кожу лица лосьоном «Огуречный» или сполоснуть прохладной кипяченой водой. Перед зеркалом, в расслабленном состоянии, слегка массируя кожу нежными ласкающими движениями, втирать крем против морщин. Через 15 минут смыть прохладной кипяченой водой. Крем гигроскопичен, то есть его нужно использовать в минимальном количестве, приблизительно 1 г. Омолаживающий крем подарит вам ощущение свежести и чудесный аромат. Он прекрасно впитывается.

Аналогов в мире нет!

Будьте красивы всегда!

19. Крем «Восторг»

Витаминный питательный крем-гидратант предназначен для зрелой кожи (для женщин после 35 лет). Разглаживает морщины.

Приготовлен на основе абрикосового, розового, лавандового масел. В состав крема входят витамины, необходимые для питания и омолаживания кожи лица. Воздушная консистенция и чудесный аромат вызывают восторг даже у кинозвезд!

20. Очищающий крем

Удаляет токсины тяжелых металлов, остатки косметики, пыль, очищает кожу от угрей и сыпи, не дает ей делаться дряблой.

21. Тибетский бальзам

Показания: атеросклероз, ухудшение памяти, ослабление мыслительных процессов. Недомогания у детей, онкологические заболевания, начальная форма хронической усталости, диабета.

Бальзам улучшает самочувствие, способствует увеличению физической силы, продлевает жизнь.

22. Препарат ароматерапии «Психион» (нюхательная смесь).

«Психион» – это уникальный чудодейственный запах тайги, гор и степей. Это – квинтэссенция магических, эфирных, душистых веществ из 12 растений.

Препарат восстанавливает нервную систему, равновесие Инь-Ян, через рефлексогенные зоны носоглотки и гипоталамуса благотворно влияет на весь организм.

Показания: стрессы, неврозы, депрессии, головная боль, бессонница, сглаз, ангина, насморк, грипп, гайморит.

Применение: открутить крышку флакона и вдохнуть 1 – 3 раза сначала правой, а затем левой ноздрей. Процедуру повторить 5-7 раз в день.

При массаже наносят на биоактивные точки (способствует релаксации организма).

23. Омолаживающий крем для век «Очарование»

Омолаживает кожу век, делает ее нежной и бархатистой, снимает отечность век.

24. Очищающее мыло-крем «Солнышко»

Очищает кожу лица от высыпаний, гнойничков, пятен, жира и т. д. Делает кожу эластичной и красивой.

25. Эликсир долголетия

Обладает противоопухолевыми и геропротекторными свойствами. Препарат сверх-Ян. Открывает третий глаз, повышает умственные способности, укрепляет память, помогает сосредоточиться (быть внимательным). Является заменителем искусственных гормональных препаратов, улучшает формулу крови, излечивает мужское и женское бесплодие, импотенцию.

26. Природный психоиммуномодулятор № 2 (88)

Приготовлен из сырья природного происхождения по теории Инь-Ян. Обладает противоопухолевыми и противовоспалительными свойствами. Повышает иммунитет. Является средством продления жизни. Открывает третий глаз. Является заменителем искусственных гормональных препаратов.

Показания: гормональные заболевания у мужчин и женщин, бесплодие, импотенция, простатит, гипофункция щитовидной железы, воспалительные процессы, ревматизм, мастопатия, фибромиома у женщин, онкозаболевания.

Применение: утром, натощак, по 1-2 капли эликсира; запить 20 мл воды с 2 каплями мяты. Пить 20 дней; 10 дней перерыв. Повторить.

В результате исследований, проведенных ведущими специалистами Научно-исследовательского института эпидемиологии и микробиологии им. Н. Ф. Гамалеи Российской Академии Медицинских Наук, было подтверждено уникальное противовирусное действие препаратов, доказана их безопасность и эффективность.

27. Мужской бальзам 9, 99, 999

Обладает биостимулирующим действием. Повышает мужскую силу. Излечивает импотенцию и бесплодие.

Показания: физическое и психическое переутомление, импотенция, простатит, снижение умственной активности, памяти, внимания. Продлевает репродуктивную функцию мужчин до 100 лет.

28. Антистрессовый бальзам Востокова (АБВ) (психо-релаксант)

Препарат сверх-Ян (сверхсила, энергия).

Свойства: теплое, горячительное, противовоспалительное, противораковое, тонизирующее.

Бальзам АБВ – концентрированный экстракт из 40 горных трав, корней, ягод.

Состав: золотой корень, маралий корень, женьшень, ягоды брусники, голубики, черники, черемухи, цветы и плоды боярышника, ягоды и семена облепихи, бадан, шикша, карагана и т. д.

Фармакологические свойства: бальзам АБВ хорошо снимает стресс, невроты, страхи, депрессию, нервно-тревожные состояния. Прекрасно восстанавливает нервную систему, а также повышает работоспособность. Снижает вероятность раковых заболеваний. Выводит радионуклиды. Обладает иммуно-стимулирующим действием, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, содержит витамины и микроэлементы. Улучшает умственную деятельность, внимание, память. Продлевает молодость. Улучшает настроение, увеличивает мужскую силу (потенцию) и дает радость жизни. Попробуйте сами!

Показания: синдром хронической усталости, гипотония (пониженное давление), невроз, стресс, импотенция. Повышает иммунную защиту, улучшает умственную деятельность, внимание, память. Продлевает молодость.

Применение: по 1 ч. ложке 2 раза в день, за 15 минут до еды. Можно добавлять бальзам в чай, сок, воду. Более 40 г в день принимать не рекомендуется.

Рецепт коктейля: Взять 40 г бальзама, добавить 80 мл слабоминеральной воды, сок лимона, абрикоса или апельсина по вкусу. Коктейль готов! Будьте здоровы!

29. Бальзам тибетского монаха-врачевателя

Обладает противораковым действием, снимает стресс, усталость, страхи, сглаз. Увеличивает потенцию у мужчин. Продлевает молодость. Улучшает настроение, повышает иммунитет, излечивает простудные заболевания. Активизирует умственную деятельность (память, внимание). Способствует раскрытию творческих способностей. Приносит успех в любой деятельности.

30. Антисклеротическое средство

Показания: атеросклероз, посттравматические спайки сосудов, выравнивание кровяного давления. Препарат очищает сосуды головного мозга. Антихолестерин.

31. Тибетская настойка

Состав: приготовлена на основе корней сверх-яньских растений, таких как родиола розовая, женьшень, копеечник альпийский, бадан толстолистный, маралий корень.

Показания: является природным биостимулятором, продлевает жизнь, повышает

сопротивляемость организма к эндогенным инфекционным заболеваниям. Активизирует нервную систему, умственную деятельность, способность обучаться, мобилизует физические способности организма. Нормализует функцию щитовидной железы, продлевает репродуктивные способности организма. Снимает хроническую усталость.

Применение: по 5 капель 2 раза в день за 30 минут до еды. Не рекомендуется принимать настойку в летний период!

32. Омолаживающий бальзам-очиститель (сжигатель жира)

Свойства: горячее, жгучее, растворяющее.

Состав: согревающие вещества; вещества, расщепляющие жирные кислоты; горячие масла, женьшень, витамины и т. д.

Показания: ожирение, омоложение организма, остеохондроз, артрит, боли в костях и суставах, радикулит, травмы, ушибы, заболевания почек.

Применение: втирать 1-2 г в места отложения жира после сауны, ванны, душа. Желательно на ночь. Можно втирать мазь перед шейпингом и физической работой (это позволит похудеть в 2 раза больше).

33. Горячая мазь для массажа

Средство сверх-Ян.

Свойства: согревающее, рассасывающее, двигает кровь, даёт энергию.

Состав: благородные масла, масло эвкалипта, гвоздики, медвежий жир, воск, мед, прополис и т. д.

Показания: заболевания костей, мышц, связок, суставов, радикулит, остеохондроз, ревматизм, переломы, ушибы, травмы, заболевания почек. Рассасывает застойные процессы в суставах, мышцах.

Применение:

* после бани, ванны, сауны;

* при лечении мышечных заболеваний мазь с массажем наносится на необходимое место и оборачивается компрессной бумагой и шерстяной тканью на ночь;

* при простудных заболеваниях втирать мазь в область воротниковой зоны спины и груди;

* при холоде в конечностях, ногах втирание делает людей более Янскими, энергичными, тёплыми, способствует обмену веществ в суставах, мышцах, подкожной клетчатке; Применяется и как омолаживающее средство.

34. Бальзам для тела

Эффективное, смягчающее кожу средство для массажа тела с уникальным подбором компонентов. Предохраняет эпидермис от шелушения и высыхания. Восстанавливает трофическую функцию глубоких слоев кожных покровов. Действует как великолепный антиоксидант, что способствует омоложению кожи и придаёт ей упругость и эластичность. Обладает рано-заживляющим и противовоспалительным эффектом, снимает раздражение и зуд. Повышает защитные функции организма. Обладает ранозаживляющим и противовоспалительным эффектом, снимает раздражение и зуд. Повышает защитные функции кожных покровов.

Состав: бальзам содержит натуральные очищенные масла:

розовое, лавандовое, ромашковое, абрикосовое, а также вытяжку корня культивируемой родиолы розовой.

Применение: небольшое количество бальзама нанести на чистую, сухую кожу и втереть массирующими движениями. Применяют после сауны, горячей ванны и бани для восстановления эпидермиса. Помогает при солнечных ожогах.

Хранить при температуре не более +15° С. Перед употреблением взбалтывать.

35. Панцерия шерстистая

Показания: гипертония, ишемическая болезнь сердца, боль в области сердца, эпилепсия, атеросклероз, рак.

Способ применения: прочесть молитву «Отче наш...»: Отче наш., Иже еси на Небесех! Да святится имя Твое, да приидет царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукаваго.

Отвар: 10 г травы положить в термос. Залить 200 мл кипящей экологически чистой воды, профильтрованной через прибор «Барьер» или «Аквалон», настоять 3-4 часа. Пить по 100 мл 2 раза в день до еды.

Настойка: 25 г травы залить 100 мл медицинского спирта. Настоять 1 месяц. Пить по 30-40 капель 2 раза в день до еды.

36. Тибетские медные музыкальные, боевые массажные шары

Изготовлены особым способом из тибетской красной меди. Массаж ладоней медными шарами по тибетской методике оказывает терапевтическое действие на организм человека в целом, предупреждает возникновение ряда заболеваний (полиартрит, ригидность рук, анемию). Успокаивает нервную систему, снимает стрессы, восстанавливает биоэнергетический потенциал. Используется мастерами кунг-фу для развития сверхсилы пальцев. Ежедневные тренировки с тибетскими шарами продлевают жизнь до 100 лет.

37. Биолокационные рамки

Универсальный прибор радиозестезии.

38. Удивительное путешествие с тибетским ламой

Я учу вас радости жизни.

Во время путешествия вы не только будете наслаждаться красивыми видами, историческими памятникам, монастырями и красотами природы, но и очистите свой организм и омолодитесь по авторским методикам Белого Ламы на 10 лет. Во время путешествия вы будете проходить очистку и обновление семи тел.

На Земле существует очень много мест Силы. Места «выхода» космической энергии Ци. Многие из вас читали об этом в книгах, однако мало кто знает эти места. Их знают только тибетские ламы, суфии и духовные учителя Индии.

В местах Силы произрастают священные растения, которые входят в культовые обряды и церемонии древнейших религий. В этих местах любой человек чувствует себя хорошо, и болезни проходят сами по себе. Любой человек в таком месте успокаивается, снимает отрицательные психологические воздействия, исчезают тревожные состояния и страхи. Только главные жрецы, настоятели монастырей и эмчи-ламы, адепты 4-го измерения, духи Земли, знают и охраняют эти места. Есть такие загадочные тайные места перехода в 4-е измерение. Многие люди, не зная об этом, просто исчезали на месяца, год, два. Некоторые из них так и не вернулись в человеческое общество. Возвращение из 4-го измерения зависит от чистоты вашей души и духовности. Саяны являются одним из таких мест Силы и хранят тайны и древние знания. Здесь скалы отмечены священными знаками высочайших знаний древнейших культур человечества и восхождения духа. Величие и безмолвная сила Саянской тайги уносит путешественника в бесконечный космос. Саяны – это природный и биосферный заповедник человеческой цивилизации. Их нужно охранять, лелеять и беречь. Саяны хранят очень много тайн, легенд. Здесь есть древние монастыри, в которых медитировали и жили тибетские и тувинские ламы, они молились за мир и благоденствие во всем мире! Саяны – это величественный и божественный храм Всевышнего, созданный Матерью-Природой. Здесь встречаются земля и небо, Инь и Ян, женское и мужское начало. Здесь молитвы великих адептов устремляются ввысь и соединяются с Шамбалой. Биоэнергетика Саян в 10 раз сильнее, чем в других местах, поэтому люди, здесь живущие и ведущие здоровый образ жизни, живут долго и не болеют. Новосибирский институт экспериментальной медицины установил, что в этих местах вылечиваются без лекарств многие заболевания: бронхиальная астма, алкоголизм, наркомания, неврозы, ожирение, бессонница, хроническая усталость, очищается весь организм, продлевается молодость. В течение месяца полностью восстанавливается нервная система. Чудодейственная вода очищает организм, и любой человек омолаживается на 10 лет. Белый тибетский Лама в гармонии проводит ежедневные тренировки по внутренним стилям: тай-цзи, тибетская йога, усин, тибетский омолаживающий ци-гун, дойн, монастырский самомассаж, кунь-нэйя (искусство расслабления), кун-фу (звериные стили), дай-ши, кемпо, мантра-йога, медитация, левитация, закаливание, купание и общение с природой. В течение первого месяца любой нормальный человек в состоянии овладеть основами здорового образа жизни. Тренируясь по индивидуальной программе, любой человек сам избавляется от вредных привычек: курение, алкоголь, наркомания. Природа лечит – она наша мать. Терапевтическим

воздействием обладают красивые пейзажи: горы, реки, вода и звенящие кедры, которым 600–700 лет. Недаром здесь всегда селились восточные мудрецы, ламы, суфии и адепты 4-го пути. Кедр – священное растение и хранитель Саянской тайги. Без кедра тайга вымрет. Берегите кедр! Талисманы из звенящего кедра обладают чудодейственной целебной силой. Если талисман носить на теле, он хорошо восстанавливает нервную систему и биополе человека. Тем самым он способствует излечению многих заболеваний. Талисман из звенящего кедра защитит вас от несчастий, ведьм, колдунов и злых людей. Представьте себе, что каждая хвоинка кедра излучает в минуту 20 тысяч молекул фитонцидов. А сколько хвои на звенящем кедре, кто может сосчитать? Поэтому сама атмосфера вокруг кедра является целебной. По чистоте и целебности кедр и пихтовые леса являются самыми лечебными в мире. Кедровые орешки обладают также лечебным действием. Показания: гастрит, язва, рак, пищевые отравления. Но самое главное, препараты из кедровых орешков повышают иммунитет, поэтому и входят в состав иммуномодуляторов Востокова.

Медитируя под кедром, вы набираете жизненную энергию Ци, отдыхаете и продлеваете жизнь. Кедр – магическое дерево-донор. Он дает радость и раскрывает творческие возможности человека. Прежде чем приступить к занятиям по авторским методикам Востокова, необходимо пройти духовное, психическое и физическое очищение. Существует 72 методики по очищению организма. У каждого человека существует 7 тел. Для того чтобы избавиться от болезней и очистить организм, необходимо очистить все эти тела. Приходите к нам учиться науке о здоровье и красоте!

Я желаю Вам здоровья, счастья и раскрытия творческих способностей! Я предлагаю Вам встать на путь успеха и творческих достижений!

МИРА И ЗДОРОВЬЯ ВАМ!!!

Возможны поездки с Белым тибетским Ламой Востоковым по местам Силы в разные страны Европы и Азии. Вас ждёт открытие самого себя и своей внутренней силы!

39. Личные охранные и лечебные талисманы Защитные четки из звенящего кедра. Талисман на счастье и для защиты от врагов. Изготовлен из звенящего кедра (возраст 550 лет). Защищает от врагов и приносит счастье.

Охранный талисман из звенящего кедра

Pinus sibirica Maug – сосна сибирская (кедр) – богатырь сибирской тайги высотой до 40 метров, с душистой мягкой хвоей и ценной древесиной. Лечебное применение имеют хвоя, орехи, живица, кедровое масло, ценнейшая древесина, как по эстетике, так и по своим лечебным свойствам. Однако наиболее сильным проявлением энергии кедр обладает в возрасте 550–600 лет. В этом возрасте кедр становится «звенящим», излучая поток энергии, как по качеству, так и по насыщенности превосходящий его показатели в прежний период. Звенящий кедр собран в святых местах Саянских гор. Обладает магической и защитной энергией, гармонизирующими свойствами нормализации пространства (по фэн-шуй). Хорошо восстанавливает нервную систему, снимает стресс, депрессию, невроты, наделяет человека духовной силой и радостью жизни. Находясь у изголовья во время сна, защищает от астральных нападений, кошмаров, восстанавливает силы. При ношении на шее отражает негативные энергии извне, продлевает жизнь сердцу (при ишемической болезни, стенокардии, аритмии).

Нейтрализует патогенные энергии электрических приборов, попадающих в расположение кровати. Сливаясь с аурой его носителя создаёт защитную оболочку, отражая сглаз, наговор, порчу. Открывает человеку незримое общение с духовным миром планеты Земля, гармонизирует работу чакр.

Продлевает жизнь!

Примите дар природы с благодарностью!

Драгоценные четки Востока

Это древний культовый ритуальный магический талисман, оберег. В культурных традициях всех народов есть этот предмет, тайну которого знают только посвящённые мастера.

По авторской методике тибетского монаха – врачевателя Востокова, существует 5 основных функций чёток:

1. Духовная. Чтение мантр и молитв.

2. Медитативная, то есть вхождение в состояние медитации.

3. Лечебная.

Работа с чётками и чтение мантр восстанавливает здоровье, снимает усталость, повышает иммунитет. Лучше всего перебирать чётки и читать мантры на восходе солнца и на закате. В это время идет самая лучшая энергия.

Пропуская чётки через ногтевую фалангу указательного пальца, вы тонизируете толстый кишечник, активизируете желудочно-кишечный тракт.

Пропуская чётки через ногтевую фалангу среднего пальца, вы массируете позвоночный столб.

Пропуская чётки через ногтевую фалангу безымянного пальца, вы тонизируете печень.

Пропуская чётки через ногтевую фалангу мизинца, вы снимаете сердечный приступ.

Помещая чётки между ладонями, вы занимаетесь профилактикой сердечно-сосудистой системы.

Перебирая чётки с молитвой подушечками пальцев, вы улучшаете зрение. Профилактика близорукости. 4. Боевая.

Занимаясь с чётками, вы тренируете рудиментарные мышцы пальцев рук, которые в процессе жизни атрофируются. В процессе тренировок развивается ловкость рук, которая способствует успешной тренировке звериными стилями У-син. Чем больше вы тренируетесь, тем больше набираете жизненной энергии Ци.

«Владеющий энергией Ци живёт долго, теряющий Ци – медленно умирает» (Алмазные чётки).

5. Очищение организма и набор энергии.

Занимаясь с чётками и читая молитвы, вы очищаете свою ауру и душу. Читая тибетскую мантру «Ом манипадме хум» 100000 раз вы освобождаетесь от цепей Сан-сары и становитесь Восточным Учителем. Медитируйте и читайте молитвы перебирая чётки, таким образом вы подключаетесь к своему эгрегору и набираете космическую энергию Ци.

Желаю духовного совершенствования!

Целебные плашки из звенящего кедра

Показания: снимает головную боль (напряжение головного мозга), снижает давление, улучшает сон и сновидения. Защищает от злых людей, колдунов и кошмарных снов.

Способ применения: перед сном регулярно прикладывать к голове и к больным местам. На ночь класть под подушку. Создает хорошее настроение и радость жизни!

40. Глазные очищающие омолаживающие капли Состав: витамины, микроэлементы: коллоидное золото, серебро, кремний; продукты моря, борнеола, ацетат, пихтовая вода, саянское золотое мумиё и др.

Показания: профилактика заболеваний глаз, миопия, миопатия, помутнение хрусталика, синдром хронической усталости глаз.

Противопоказаний нет.

Дозировка по 1-2 капли 1 раз в день вечером за час до сна.

При одновременном приеме других лекарств во избежание возможных осложнений следует обязательно проконсультироваться с врачом.

Беременность и кормление грудью: противопоказаний нет.

Водителям и пользующимся техникой (компьютером): капли улучшают остроту зрения, снимают усталость и напряжение глаз.

Указания по применению: вымыть лицо, руки, снять косметику, осторожно оттянув нижнее веко и глядя вверх, закапать по 1 капле в центр каждого глаза.

Условия хранения: хранить в прохладном, тёмном месте при температуре 0+2° С.

41. Тибетский препарат «Женское счастье»

Это накопитель 17 микроэлементов, необходимых для питания и жизнеобеспечения организма. Препарат применяется для лечения и предупреждения ряда заболеваний:

* Анемия. Увеличивает эритроциты.

* Гипертония. Понижает высокое кровяное давление.

* Инсульт. Делает стенки кровеносных сосудов гибкими и эластичными, тем самым предотвращает их разрыв.

* Инфаркт. Выводит холестерин, тем самым устраняет первопричину образования холестериновых бляшек, закупоривающих кровеносные сосуды.

* Заболевание щитовидной железы (как при пониженной, так и при повышенной функции), зоб, узлы. А также:

* Выводит радиацию, благодаря наличию многих микроэлементов металлов.

* Комплексно улучшает состав крови: увеличивает количество эритроцитов и лейкоцитов, уменьшает уровень холестерина.

* Улучшает работу сердца: устраняет аритмию, увеличивая амплитуду.

* Активизирует желчеотделение.

Применение: принимать по 5-7 капель на 1 ст. ложку воды 2 раза в день за 15 минут до еды. Курс приема – 20 дней, затем 10 дней перерыв, после чего курс повторить.

42. Каменное масло (серебристый браг-шун)

Природный целебный продукт, образуется в Саянской тайге. Формируется в виде налета на камнях и в расщелинах. Браг-шун бывает 3-х видов: серебристый, золотой и бронзовый.

Свойство: кислое, теплое, вяжущее, очищающее.

Показания: серебристый браг-шун является соком гор, показан при онкозаболеваниях (I-III ст.), циррозе печени, диарее, улучшает формулу крови при недостатке элементов цинка, серебра, железа, меди; при лейкозах, пищевых токсикоинфекциях.

Применение: 1 ч. ложку препарата растворить в одном стакане теплой кипяченой воды. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 20 дней.

43. Тибетский лечебный (омолаживающий) сбор № 1,

В состав сбора входят ромашка, зверобой, бессмертник, берёзовые почки, лист земляники (по 100 г).

Способ приготовления: 2 ст. ложки положить в термос и залить 400 мл кипятка. Прочистить молитву. Настоять 3 часа и процедить. Пить по 1 ст. ложке в 6 часов утра и в 18 часов вечера.

44. Ушные капли (антибактериальные)

Природные, натуральные, на святой целебной воде. Улучшают слух.

Показаны при тугоухости, отитах, хронических отитах.

Применение: вечером (21-22 часа) промыть уши с мылом, протереть с помощью ваты с одеколоном и закапать по 2 – 3 капли в каждое ухо с помощью пипетки. Заткнуть уши ватой и лечь спать.

Срок лечения 10 дней, капать ежедневно (каждый вечер).

45. Омолаживающая тибетская растирка

Является квинтэссенцией 40 видов сверх-яньских лекарственных растений, собранных в экологически чистых районах страны.

Фармакологическое действие: обладает анальгезирующим, противовоспалительным, антимикробным, ранозаживляющим и суживающим эпидермис действием. Восстанавливает обменные процессы в жировой ткани, способствует регенерации тканей. Является накопителем космической-энергии.

Показания: способствует снятию стресса, неврозов, нервно-мышечного напряжения, хронической усталости, повышает тонус организма и работоспособность, способствует похудению. При втирании в корни волос придаёт им живой блеск, устраняет седину, способствует оздоровлению кожных покровов головы. Втирание в биологические «и активные точки снимает головные и суставные боли.

Способ применения: на чистую кожу нанести препарат и массирующими движениями втереть в область суставов, связок, в места, предназначенные для похудения. При снятии головной боли втирать в височные области и между бровей. Через 20-30 минут растирку смыть тёплой водой без мыла. Для похудения принимают ванну в течение 20-30 минут при температуре воды 40° С, добавляя в ванну 1 ст. ложку растирки.

Применяется наружно после рабочего дня перед душем, сауной или принятием ванны.

46. Бальзам Востокова

Свойства: Обладает местно-анестезирующим, местно-раз-дражающим и разогревающим действием.

Показания: при растяжении связок, радикулите, плексите, артритах, артрозах,

ревматических суставных болях, остеохондрозе и отложении солей.

Используется: в качестве разогревающего средства во время тренировок по единоборствам для увеличения эластичности связок, укрепления мышечной ткани ударных поверхностей тела, снятия последствий ушибов и для лечения вывихов.

Применение: разогреть бальзам на водяной бане до жидкого состояния, втирать в болезненные места. Затем обернуть компрессной бумагой, сверху наложить тёплую повязку. Процедуру выполнять на ночь.

47. Косметическое мыло-крем «Солнышко»

При пользовании мылом «Солнышко»:

* кожа не высыхает и легко освобождается от отмерших роговых чешуек;

* дыхательная и питательная функции кожи нормализуются – поры суживаются, а физиологическая деятельность сальных желез восстанавливается за счёт удаления сальных пробок (камедонов) из устьев; кожа становится более нежной благодаря великолепным отбеливающим свойствам мыла, а тонизирующий эффект возвращает коже упругость и эластичность;

* входящий в состав мыла природный антиоксидантный комплекс стимулирует процесс омоложения тканей.

48. Тибетская настойка

Состав: приготавливается на основе корней сверх-яньских растений, таких как родиола розовая, женьшень, копеечник альпийский, бадан толстолистный, маралий корень.

Является природным биостимулятором. Продлевает жизнь, повышает сопротивляемость организма к эндогенным инфекционным заболеваниям и усиливает барьерные функции лимфатической системы. Активизирует нервную систему, умственную деятельность, обучающую способность, мобилизует физические способности организма. Нормализует функцию щитовидной железы, продлевает репродуктивные способности организма.

Не рекомендуется применять настойку в летний период.

Способ применения: по 5 капель 2 раза в день за 30 минут до еды.

49. Омолаживающий биокрем «Очарование»

Биокрем-суспензия содержит масляный экстракт растений хмеля, зверобоя, календулы, полыни, горькой петрушки, розовое масло, витамины А, Е, а также пыльцу горных растений. Обладает воздушной консистенцией, оказывает противовоспалительное и увлажняющее действие, мгновенно впитывается в кожу, прекрасно омолаживая её, делает её упругой и нежной, как бархат. Снимает усталость, напряжение и тёмные круги под глазами, улучшает настроение и придаёт коже свежесть и молодость, восстанавливает эпидермис и нормальную физиологическую функцию кожи.

Способ применения: сесть перед зеркалом, расслабиться, перед нанесением крема лёгкими движениями очистите кожу вокруг глаз ватным тампоном, увлажнённым лосьоном «Розовая вода». Нежными движениями нанесите крем на кожу лица вокруг глаз: от внутреннего уголка по верхнему веку к нижнему, вернитесь к носу.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость.

Условия хранения: в защищённом от света месте при температуре +3-5° С.

50. Золотой корень (родиола розовая)

Лекарственное растение – биостимулятор. Растёт в горах на высоте 2500–3000 м, на талой снеговой воде, по целебному действию превосходит знаменитый женьшень. Целебная сила гор, смолистые запахи леса, живительные соки земли, чудодейственные лучи солнца – всё это сконцентрировано в золотом корне.

Он является адаптогеном, снимает усталость, повышает внимание и защитные силы организма (при ежедневном приёме 5 – 7 капель в день), повышает физическую силу, оказывает антитоксическое действие, желчегонное и противовоспалительное, активизирует функцию щитовидной железы, регулирует уровень сахара в крови, способствует заживлению ран.

В медицинской практике родиола розовая применяется при различных нервно-психических и соматических заболеваниях: астении, депрессии, шизофрении, импотенции, аменорее, нервном напряжении, упадке сил, нервно-психическом истощении, усиленной умственной работе, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, гастрите, язве,

колите, начальной форме диабета, малокровии, заболеваниях печени: как ранозаживляющее при язвах, пародонтозе наружном, отравлениях металлами, газами, в онкологии. Родиола розовая используется также при лечении наркомании и алкоголизма.

51. Настой берёзового гриба – чаги

Берёзовый гриб (чага) содержит гуминоподобную чаговую кислоту, полисахариды, щавелевую кислоту, стероидные, сте-риновые и другие соединения.

Показания: раковые заболевания, деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем.

Противопоказания: настой чаги нетоксичен, но его прием ограничивают при заболеваниях, сопровождающихся задержкой жидкости в организме. В этих случаях настой гриба можно употреблять взамен послеобеденного питья или увеличить крепость настоя. Также ограничить при повышенной нервной возбудимости.

Курс лечения 3-5 месяцев с перерывами 7-10 дней.

52. Ароматическая целебная лампада

Лампада из пчелиного воска, состоит из лавандового (розового) масла. Является экологически чистым продуктом. Срок действия ароматической целебной лампады 16 часов. Лампада совершенно безопасна в обращении. Служит прекрасным средством от злых людей, вампиров, колдунов, ведьм, НЛО, эми-менталов (душ умерших людей). Служит для защиты детей во время сна.

Применение: 1. Для защиты детей во время сна: Поставить целебную лампаду у изголовья ребёнка в 23.55 по местному времени.

Рядом положить Библию, иконку, крест. Зажечь целебную лампаду, прочесть молитву «Отче наш» 3 раза и уложить ребёнка в постель.

2. Целебная лампада является прекрасным средством профилактики гриппа и других инфекционных заболеваний.

3. Лечение ангины, насморка, охриплости голоса и других лор-заболеваний, особенно у детей.

4. Целебная лампада используется во всех религиях мира для совершения ритуальных и религиозных обрядов.

Трансцендентальная медитация с использованием целебной лампады

Медитировать нужно вечером во время вселенской медитации с 22 до 23 часов. Это время ментальной и астральной встречи с доктором Тибетской медицины Востоковым В. Ф.

В это время любой человек может получить ментальную и медицинскую помощь у доктора Востокова В. Ф.

Поставить перед собой целебную лампаду на расстоянии 1, 5-2 м на уровне глаз. Сесть в позу лотоса или восточную позу на ковёр (одеяло). Расслабиться. Отключиться от всего окружающего мира. Представить образ Учителя. Всё тело мягкое, расслабленное и здоровое. Вас ничто не беспокоит, мыслей в голове нет. Стоит вам только расслабиться, как болезнь покинет ваше тело и вы почувствуете значительное облегчение.

Я желаю Вам мира, здоровья и любви.

Внимание: медитацию проводить в уединенной комнате. Так, чтобы никто не мешал проведению целебного сеанса.

Визуализируйте образ Учителя. Предела мыслей нет. С помощью мыслеформ можно лечить любые заболевания, в том числе и раковые.

53. Кассеты с записью целебной музыки Востокова

Прослушивание музыки излечивает неврозы, повышает работоспособность, понижает кровяное давление, снимает усталость. Активизирует умственную деятельность, способность к изучению иностранных языков, улучшает память. Пробуждает экстрасенсорные способности. Снимает сглаз, порчу, проклятие.

1. «Церковные колокола» – аудиозапись снимает кодирование сознания, применяется для лечения нервно-функциональных расстройств, сглазов, порчи, проклятий. Одобрена к применению Православной Церковью.

2. «Морские сны» – мощное энергоинформационное поле стихии воды очищает, омолаживает, снимает стрессы и бессонницу, уносит тревоги и печали. Улучшает сон,

самочувствие, работоспособность.

3. «Ручей в лесу» – аудиозапись используется для достижения глубокой релаксации, лечения нервно-функциональных расстройств, вывода из стресса, снятия напряжённости и усталости. Особенно эффективна для родившихся под знаком

воды.

4. «Великая мантра ОМ» – человек рождается со звуком АОУМ. Это великий звук космоса и перерождения! Повторяйте звук вместе с исполнителем. Мантра способствует раскрытию «третьего глаза».

5. «Мантры тибетских лам» – целебные песнопения природы, гор и монастырей под аккомпанемент древнейших музыкальных инструментов способствуют активизации работы и очищению верхних энергетических центров (чакр).

6. «Нефритовая аллея» – музыка радости и покоя, чистого детского сознания. Способствует глубокой релаксации.

7. «Молитва тибетского монаха» – это музыка торжества человеческого духа над злом. Способствует очищению энергетических каналов. Формирует стремление к духовному росту, поиску духовного наставника. В трудные минуты помогает уверовать в свои силы, преодолеть превратности судьбы.

8. «Молитва арабского святого» – способствует раскрытию верхних энергетических центров (чакр) и подключению к мусульманскому эгрегору. Способствует раскрытию сознания. Снимает стресс, отрицательные эмоции, нервно-мышечное напряжение.

54. Целебные открытки Белого Ламы Востокова

Обеспечивают психоэнергозащиту. Снимают боли, невроты, стрессы, защищают от злых людей, порчи, сглаза, наговора, спасают от несчастных случаев, нападений. Хранить в тайне и никому не показывать!

55. Целебная видеокассета; «Востоков – Белый Лама – «Золотой Барс»

Содержание:

1. Интервью;

2. Дао воды;

3. Тибетский омолаживающий Ци-гун «Парящие облака»

4. Тибетский массаж;

5. Интервью;

6. Тибетский омолаживающий Ци-гун «Золотой Барс»;

7. Занятия: профилактика стрессов, невротозов, хронической усталости;

8. Целебный сеанс.

56. Тибетские массажные омолаживающие музыкальные шары

История «Шаров здоровья» насчитывает многие века, так как первое упоминание о них относят к началу правления императорской династии Мин. Именно тогда в городе Баодин стали производиться шары, известные ныне не только в Китае, но и во многих странах мира. Благодаря своему звучанию: один выше, другой ниже, они получили название «Пара шаров: ревущий Дракон и поющий Феникс», и именно их изображение чаще всего наносится на полированную или эмалированную поверхность шаров. Вскоре они завоевали широкую популярность. Выяснилось, что молодым занятия с шарами дают живость ума и силу рук, пожилым помогают избавиться от запоров, чувства онемения конечностей. Занятия улучшают кровообращение, нормализуют давление, устраняют спазмы и судороги мышц рук, дрожание рук, тугоподвижность суставов. Регулярные занятия с шарами длительное время сохраняют на высоком уровне память и умственные способности, помогают справиться с усталостью, избежать ненужных тревог.

С точки зрения современной медицины, благотворный эффект воздействия шаров легко объяснить теснейшей связью, существующей между кистью руки и центральной нервной системой. Кроме того, согласно представлениям традиционной китайской медицины, на пальцах и ладонях рук находятся активные точки, воздействие на которые оказывает благотворное влияние на сердце, сосудистую систему, систему пищеварения. Современная медицина тоже признает наличие на коже человека рефлексогенных зон, связанных с внутренними органами и влияющих на их деятельность. По своей эффективности занятия с

шарами можно отнести к одним из лучших средств поддержания высокой работоспособности и «активного долголетия».

В оздоровительных целях – для снятия переутомления и стрессов, развития координации движений, силы и ловкости рук, стимуляции памяти, внимания, нормализации артериального давления, поддержания жизненного тонуса на высоком уровне. Особенно рекомендуется людям, чья профессиональная деятельность сопряжена с частыми стрессовыми ситуациями (бизнес, руководящие должности, работа с населением) и с перенапряжением внимания и памяти (программирование, работа за компьютером, диспетчеры, водители всех видов транспорта, студенты и учащиеся и т. д.). Большим преимуществом упражнений с шарами перед препаратами для приема внутрь является полное отсутствие побочных эффектов, характерных для соответствующих лекарственных средств. Так, при приеме успокоительных препаратов, как правило, развивается сонливость, заторможенность и нарушение реакции, а при приеме тонизирующих средств нередко наблюдается бессонница, раздражительность.

В профилактических целях – при наличии постоянных нагрузок на руки (различные виды рукоделий, машинопись, игра на музыкальных инструментах, занятия спортом, повседневные занятия домашним хозяйством и т. п.). Внимание, женщины! Занятия помогут вам надолго сохранить красоту, молодость и ловкость ваших рук.

В лечебных целях – при заболеваниях рук (артрит, ревматизм и т. д. – перед применением поставьте в известность врача, не применяйте в период обострения); лицам, перенесшим травму верхних конечностей, имеющим нарушения движений рук, независимо от причин их возникновения, а также пользующимся тростью или костылями, и неподвижным больным (спинно-мозговая травма, параличи и т. п.). Рекомендовано к применению Институтом Ревматологии РАМН и Центральным Институтом Травматологии и Ортопедии.

КНИГИ АКАДЕМИКА ВОСТОКОВА В. Ф.

1. «Тайны тибетской медицины»
2. «Секреты целителей Востока»
3. «Школа женской красоты»
4. «Тайны тибетских врачей»
5. «Сокровища тибетских монастырей»
6. «Секреты тибетских целителей»
7. «Искусство любви»
8. «Родник Долголетия»
9. «Индо-тибетская школа омоложения»
10. «Тайны восточных целителей»
11. «Искусство здоровой сексуальной жизни»
12. «Советы Белого тибетского Ламы»
13. «Энциклопедия молодости и красоты»
14. «Восточный Учитель» (2 тома)
15. «Секретный тибетский массаж»
16. «Источник вечного вдохновения» (Издано в Латвии)
17. «Тайны тибетских Лам» (Латвия, г. Рига)
18. «Предсказания тибетских Лам» (Латвия)
19. «Рецепты тибетской медицины» (Латвия)
20. «Тибетский монах Золотой Барс» (Латвия)
30. «Тайны тибетской медицины» (Болгария, г. София)
31. «Тайны Тибета» (Болгария)
32. «Жизнеописание Белого Тибетского Ламы» (Болгария)
33. «Тантра любви и счастья» (Болгария)