

Уход за телом



Как скачать другие Бесплатные книги:

Если Вы скачали эту книгу, где то в интернете, то на этой странице:

<http://info-knigi.ru/skachat-besplatnye-fajly/> Вы можете

БЕСПЛАТНО СКАЧАТЬ 16 других книг с советами для женщин и для всех.

КАК ЗАРАБОТАТЬ

А на этой странице: <http://info-knigi.ru> , узнайте, как прямо сейчас, Вы можете начать зарабатывать!

А ещё, про эту книгу, не забудьте: <http://info-knigi.ru/kniga-5-sposobov-kak-bystro-kupit-avtomobil/>

В этом сборнике, хочу познакомить Вас с несколькими проверенными на практике советами, которые помогут сохранить Ваше тело в тонусе и долго оставаться стройным и красивым.

КАК ПОХУДЕТЬ И НЕ ПОПРАВИТЬСЯ СНОВА

В самом начале этой книги с советами, хочу предложить узнать, как быстро похудеть и не



поправляться снова.

Все подробности об этом здесь: <http://info-knigi.ru/kniga-kak-poxudet-i-ne-popravitsya-snova/>

А в конце этого сборника, есть список названий книг нашего магазина и ссылки на страницы с каждой книгой, по которым, Вы можете перейти и узнать о характере информации каждой книги.

Медовая вода - очищение и исцеление

Медовая вода является одним из эффективнейших компонентов в программе общего оздоровления организма! Регулярно употребляя её на протяжении двух недель, Вы сможете добиться ошеломляющих результатов: природное восстановление функционирования клеток, нормализация обменных процессов, вывод токсинов и шлаков из организма, очищение кишечника и др. Подробнее о рецептах и действии медовой воды на человеческий организм Вы узнаете, прочитав эту статью.

Медовая вода - целебные рецепты

Приготовление медовой воды:

Для того чтобы приготовить целебную медовую воду Вам необходимо размешать чайную ложку жидкого мёда в очищенной воде и дать этому напитку настояться (лучше всего на солнечных лучах) около пяти минут. Кроме того, для увеличения полезных свойств при приготовлении воды иногда используются дополнительные ингредиенты, такие как прополис, лимонный сок, мумиё и др.

Употребление медовой воды:

- ü Как правило, медовую воду употребляют сразу после сна (утром) натощак, а также вечером после ужина или перед сном. Намного эффективней выпить перед стаканом медовой воды стакан отфильтрованной.
- ü Медовая вода должна иметь комфортную температуру, ведь употреблять её необходимо исключительно залпом.
- ü Не стоит бояться пить эту воду перед сном – она способна предупреждать появление отёков, так как растворённый мёд разгружает почки.

Самое главное – это размешивать мёд только в сырой (очищенной), но не кипячёной воде!

Эффект от употребления медовой воды:

1. Медовая вода способна нормализует пищеварительные процессы, а также снимает стресс.
2. Она способна восстанавливать энергетическое поле человека.
3. При регулярном употреблении медовой воды погибают любые паразиты, которые обитают в ЖКТ.
4. Такая вода имеет противоглистный, противогрибковый, противовирусный и антибактериальный эффект. Любая патогенная микрофлора любит сахар и погибает от мёда, ведь паразиты питаются сахарозой! Паразит, погружённый в 30 процентный раствор мёда, сразу же погибает.
5. Растворяются каловые камни и перевариваются завалы в кишечнике.
6. Медовая вода нормализует работу толстого кишечника.
7. Проходят хронические бронхиты и насморки.
8. Происходит обновление всех органов на клеточном уровне.
9. Медовую воду применяют и наружно. Она питает кожу витаминами и делает её нежной, бархатистой, мягкой.
10. Употребляя медовую воду перед сном, Вы позабудете о бессоннице и утренних головных болях.

БИЗНЕС ДЛЯ ЖЕНЩИН или КАК ЗАРАБОТАТЬ НА МУЖЧИНАХ



Это не все те виды предпринимательской деятельности, которыми сейчас занимаются НЕКОТОРЫЕ женщины, а кое что другое.

Подробнее на этой странице: <http://info-knigi.ru/biznes-dlya-zhenshhin-ili-kak-zarabotat-na-muzhchinax/>

Массаж груди

Для выполнения массажа необходимо совсем немного времени, 10 – 15 минут в день. Желательно выполнять его регулярно, хотя бы дважды в неделю, но если и пропустите, то не ругайте себя – лучше сделать один раз, чем вообще ничего не делать.

Делать его можно в любую свободную минуту и специальных приспособлений не нужно — старайтесь использовать время, когда вы смотрите телевизор, читаете – словом, когда работает только голова, а рукам заняться нечем.

МАССАЖ ГРУДИ:

Прежде всего вы должны знать, что этот вид ухода за бюстом не терпит спешки и суеты, поэтому выполняйте его очень медленно. Если есть подходящее масло или крем (а они продаются в аптеках), то смажьте руки.

Обратите обязательно внимание на то, что массаж не должен вызывать никаких неприятных ощущений, быть комфортным. Выполняя массаж, основное внимание уделяйте верхней части бюста, она отвечает за высоту груди. Здесь находятся мышцы, отвечающие за подтяжку бюста.

Начните массаж с небольшого разогрева мышц. Сделайте несколько нежных, поглаживающих движений сначала в верхней части груди, перейдите к подмышечным впадинам и только затем к груди, которую помассируйте легко по кругу.

Ну а далее перейдите непосредственно к массажу.

1. Растирание. Возьмите одной рукой грудь, а второй ладонь энергично растирайте круговыми движениями.
2. Поглаживание. Ладонями одновременно на обеих грудях поглаживайте кожу снизу, от сосков, вверх, к плечам.
3. Надавливание. Выполняется подушечками пальцев, круговыми движениями по груди, одновременно разминая и слегка сжимая кожу и мышцы.
4. Гамма. Придерживая грудь одной рукой, бегайте по ней пальцами другой, как — будто играете на пианино.
5. Поколачивание. Выполняется одновременно обеими руками – мягко поколачивайте грудь подушечками пальцев.
6. Пиление. Кончиками пальчиков двигайтесь от сосков вверх, к ключицам, выполняя «пилящие» движения.

Завершение. Закончить массаж для упругости и увеличения груди нужно тем же, чем и начинали – мягким поглаживанием бюста круговыми движениями.

Внимание! Массаж груди для упругости и увеличения имеет и противопоказания. Обязательно прочтите и если вы находитесь в группе риска, ни в коем случае не делайте его.

Противопоказания для массажа груди:

- ü Воспалительные гнойничковые заболевания кожи или хронические болезни в стадии обострения.
- ü Доброкачественные и злокачественные опухоли. Прежде, чем заняться массажем, посетите
- ü гинеколога и маммолога, чтобы убедиться, в том, что у вас их нет.
- ü Высокая температура, простуда, любые другие недомогания.
- ü Сердечно – сосудистые заболевания – очень осторожно.
- ü Беременность или кормление малышей грудью. В этом случае массаж можно делать только после консультации с врачом.

Существует еще несколько видов массажа груди. Это вакуумный, или аппаратный массаж, его выполняют с помощью специального прибора. Но часто делать такие процедуры нельзя, в любом случае без консультации с врачом злоупотреблять ими не стоит.

Очень хороший эффект дает водный массаж, который можно сочетать с ручным, как правильно его сделать, читайте ниже:

ВОДНЫЙ МАССАЖ ГРУДИ ДЛЯ УПРУГОСТИ И УВЕЛИЧЕНИЯ:

Сделайте воду в душе комфортной температуры – она должна казаться вам слегка прохладной.

Делайте круговые движения струей воды сначала по одной груди в течение 2 – 3 минут, затем по второй. На соски направлять воду нельзя.

Устройте контрастный душ: сначала немного понизьте температуру воды, затем сделайте её погорячее, и так несколько раз, закончив более прохладной. Время контраста – 5 – 10 секунд.

Согласитесь, мои дорогие, что для такого массажа груди необходимо совсем немного времени. А польза, поверьте, немалая. Вскоре вы сможете по праву гордиться своими успехами и идти по улице с высоко поднятой... грудью. Чего я вам от всего сердца и желаю.

Упражнения для упругости груди

В этой статье мы представляем Вашему вниманию самые эффективные упражнения для красоты и здоровья Вашей груди.

Как обрести упругую грудь? – комплекс упражнений

Упражнение первое

Обычные отжимания от пола. Упражнение стандартное, но именно эти отжимания помогут Вам придать Вашей груди упругость. Первые три – четыре жима делайте

очень медленно, а последующие десять – быстро. На последнем жиме рекомендуется задержаться на несколько секунд на вытянутых руках.

Упражнение второе

Делая всё как в первом упражнении необходимо развернуть ладони от себя и немного шире расставить шире руки.

Упражнение третье.

Для выполнения этого упражнения, отжимаясь от пола, сдвиньте и прижмите их к корпусу. Отжиматься нужно по схеме первого и второго упражнения.

Упражнение четвёртое

Для выполнения этого упражнения Вам нужны будут две гантели. Примите исходное положение – лягте на пол, согните ноги в коленях, прижмите спину и таз к полу, гантели в руках, руки должны быть согнуты в локтях. Подымите на выдохе и расправьте руки с гантелями. На вдохе возвратите руки в начальное положение.

Упражнение пятое

Примите такое положение – лягте на спину, прижмите спину и таз к полу, согните ноги в коленях, возьмите в руки гантели и, подняв их, сомкните в замок. Опускайте за голову выпрямленные руки с гантелями и возвращайте их медленно в начальное положение.

Упражнение шестое

И. П. (исходное положение) – лягте на коврик, прижмите к нему таз и спину, согните в коленях ноги и вытяните руки с гантелями вверх (руки должны быть параллельны друг другу). Медленно опускайте вытянутые к ногам руки, после чего подымайте их в начальное положение.

Упражнение седьмое

Для того чтобы выполнить следующее упражнение Вам понадобится гимнастическая палка. Лягте на спину, прижмите к полу спину и таз и согните ноги в коленях. Теперь возьмите широким хватом гимнастическую палку и начинайте медленно опускать и подымать её от груди.

Упражнение восьмое

Примите начальное положение, как и в прошлом упражнении. Возьмите гимнастическую палку таким образом, чтобы расстояние между сомкнутыми на ней ладонями было не более десяти сантиметров. Медленно подымайте ровные руки с палкой отводя их за голову и снова подымайте над туловищем.

Упражнение девятое

Станьте на колени и упритесь руками в диван или специальную гимнастическую платформу. Согните руки в локтях и коснитесь грудью платформы. Выполняйте упражнение около 20 – 25 раз.

Способы, как **УКРЕПИТЬ ГРУДЬ**



А ещё, рекомендуем прочитать книгу: **«Как укрепить грудь: узнай где обман, а где правда»**, в которой Вы узнаете ещё много **ЦЕННОЙ** и **ИНТЕРЕСНОЙ** информации про этот вопрос.

Подробно прочитать, о чём рассказывается в книге, Вы можете на этой странице: <http://info-knigi.ru/kniga-kak-ukrepit-grud-uznaj-gde-obman-a-gde-pravda/>

Как убрать жир с живота?

Прочитав нашу статью, Вы узнаете о том, как можно избавиться от жира внизу живота за несколько недель в домашних условиях. Мы предлагаем Вашему вниманию самые простые эффективные упражнения, разработанные профессионалами.

Убираем жир на животе – комплекс упражнений:

Упражнение первое. Разминаем мышцы живота

Встаньте прямо и поставьте ноги на ширину тазовых костей. Втяните живот, и подтягивайте попеременно левое и правое колено силой мышц нижнего пресса к талии. Выполните по 15 повторений на каждую из ног.

Упражнение второе. Маятник

Встаньте прямо, положите ладони на талию (по сторонам) или на верхнюю часть бёдер. Втяните живот и немного потянитесь к тазовым костям нижними рёбрами. На этом состоянии перенесите все Вашего тела на левую ногу, а правую выбросите вбок. Поменяйте прыжком ноги, так, чтобы они были в одной плоскости (параллельны стене). Продолжайте выполнять упражнение около двух – трёх минут.

Упражнение третье. Скручивание

Вначале упражнения необходимо втянуть живот и до конца не расслаблять его. Примите начальное положение – ноги поставьте на ширину таза, втяните живот и распрямите спину. Присядьте (бёдра должны быть параллельны полу), наклонитесь телом и потянитесь левой рукой к правой ноге, напрягая пресс и скручиваясь. Теперь втяните живот ещё сильнее и медленно выпрямьтесь. Выполняйте по 15 движений для каждой из сторон.

Упражнение четвёртое. Рука к ноге

Встаньте прямо, поддерживая баланс, оторвите левую ногу от пола и отведите её назад. Вытяните вверх правую руку и потянитесь коленом левой ноги к локтю правой руки. Выпрямитесь. Это упражнение необходимо выполнять как можно быстрее, примерно по 50 движений с каждой стороны.

Упражнение пятое. Прыжок

Встаньте прямо, принцип тот же, что и в первом упражнении. Сначала скрутитесь к тазу нижними рёбрами, после чего перенесите вес тела с правой на левую ногу, выполняя перепрыжку. Не забывайте подтягивать колено мышцами пресса. После каждых десяти движений нужно выполнять обычные приседания (по 5 – 10 раз).

Упражнение шестое. Мельница

Перенесите вес тела на левую ногу, согните правую, согните левую и прижмите силой пресса колено к животу. Выполните лёгкий наклон вперёд и вытяните левую руку вверх, а правую вниз. Теперь с усилием втяните живот на несколько минут.

Как избавиться от складок на животе?

Для того чтобы иметь красивую фигуру необходимо не только выполнять ежедневно физические упражнения, но и правильно питаться. В данной статье мы расскажем Вам о комплексе из эффективной диеты и нескольких простых упражнений, которые помогут Вам воплотить мечту в жизнь!

Как избавиться от складок на животе? (диеты и упражнения):

Упражнение первое

Необходимо поставить ноги на ширину плеч, после чего начать медленные круговые движения корпусом. При выполнении этих движений следите за тем, чтобы нижняя часть тела (таз и бёдра) оставались неподвижными.

Это простое упражнение можно выполнять в качестве разминки (особенно для тех, кто имеет сидячую работу) на протяжении всего дня. Сделайте не менее пяти – десяти движений в каждую сторону.

Упражнение второе

Для выполнения этого упражнения необходимо лечь на пол, согнуть ноги в коленях и зажать между ними небольшое полотенце. Теперь не спеша начните приподнимать корпус, при этом отрывая лопатки от поверхности пола и, сжимая как можно сильнее полотенце.

В максимальном верхнем положении замрите на пять секунд, после чего, выдохнув, медленно вернитесь в начальное положение. Количество повторений: от трёх (в начале) до пятнадцати раз.

Упражнение третье

Исходное положение: нужно ровно лечь на спину и согнуть ноги в коленях, положив руки за голову. Далее приподымайте корпус, выполняя скручивания в правую, а затем левую стороны. Количество повторений: от пяти до десяти раз подряд.

Упражнение четвёртое

Необходимо встать к опоре боком (в качестве опоры может выступать шкаф, стена или дверь), после чего начать отводить ногу вбок примерно на семьдесят градусов. При выполнении движений старайтесь тянуть носок на себя и не расслаблять мышцы ноги. Повторите данное упражнение не менее двадцати раз для каждой ноги.

Примерное меню диеты против складок на животе:

Завтрак: половинка сваренного вкрутую куриного яйца, сто грамм домашнего творога, смешанного с рубленой зеленью укропа, сельдерея или петрушки и порция (не более ста пятидесяти грамм) свекольного салата.

Для его приготовления нужно натереть очищенную от кожуры свёклу на средней тёрке, после чего смешать её с одной чайной ложечкой лимонного свежего сока и ложечкой оливкового или горчичного масла (при этом нельзя солить и перчить блюдо).

Запивают завтрак стаканом тёплого зелёного чая или стаканом настоя шиповника (ложечка измельчённых плодов на стакан воды).

Второй завтрак: половина среднего спелого плода грейпфрута или зелёного яблока, а также стакан кефира с половинкой чайной ложечки измельчённой в порошок корицы.

Обед: одна полная чашка тёплого бульона из свежих овощей (при приготовлении данного блюда не используйте картофель!), стограммовая порция филе нежирной морской рыбы, приготовленной с овощами на гриле или в духовом шкафу, а также зелёное яблоко и стакан кефира, смешанного с рубленой зеленью сельдерея.

Полдник: пол чашки тёплого супа из сельдерея с петрушкой, чай с лимоном и две кураги (вместо этого продукта можно скушать чернослив).

Ужин: окончить день диеты рекомендуется стаканом кефира с зеленью, а также салатом из свеклы или тёртым зелёным яблоком.

Антицеллюлитные скрабы

Домашние антицеллюлитные скрабы, приготовленные по народным рецептам являются одним из самых эффективных способов борьбы с целлюлитом. В этой статье Вы найдёте только самые популярные, безопасные и результативные рецепты данных средств, которые помогут вернуть коже гладкость, упругость и здоровый вид!

Антицеллюлитные скрабы – эффективные рецепты:

Кофейный скраб

Чтобы приготовить это домашнее средство против целлюлита Вам необходимо измельчить в кофемолке немного кофейных зёрен до состояния грубой муки, после чего смешать две больших (столовых) ложки получившегося порошка с водой до пастообразного состояния.

ü Теперь нужно добавить в готовую смесь две больших ложки оливкового или горчичного масла и одну ложку жидкого мёда, а затем тщательно растереть смесь до получения однородной сметанообразной массы.

ü Применение: нанесите готовое средство на чистую распаренную кожу (на проблемные участки) круговыми надавливающими массажными движениями и подождите десять – пятнадцать минут.

По завершении процедуры смойте скраб проточной тёплой водой (для большего эффекта можно использовать мочалку), после чего нанесите на обработанную кожу крем или свежий сок алоэ.

Соляной скраб

Необходимо тщательно размешать две столовых ложки качественного растительного (предпочтительнее, оливкового) масла с одной большой ложкой воды или молока, после чего добавьте в получившуюся смесь одну большую

ложку измельчённой в кофемолке морской соли (если таковой нет, то можно использовать обычную поваренную соль) и перемешайте смесь до состояния однородной пастообразной массы.

Теперь дайте маске постоять пять – десять минут в стеклянной пиале, накрытой чистой пищевой плёнкой, после чего нанесите средство на распаренную чистую кожу массирующими лёгкими круговыми движениями и оставьте на пять минут. Остаток скраба легко удалить проточной тёплой водой и губкой.

Морковный скраб

Для приготовления следующего народного скраба против целлюлита Вам необходимо измельчить до состояния кашицы одну среднюю свежую морковь, а затем смешать её с манной крупой до однородного состояния.

- ü Теперь оставьте получившуюся массу в холодильнике на десять минут, после чего нанесите её массажными втирающими круговыми движениями на проблемные участки кожи и оставьте на пятнадцать минут.

По истечении указанного времени нужно смыть остаток маски тёплой водой из-под крана.

Укрепление ногтей в домашних условиях

Знаете ли Вы как безопасно и эффективно укрепить ногтевые пластины, чтобы Ваши ногти выглядели красивыми, прочными и здоровыми? В этой статье мы собрали самые результативные и доступные средства народной медицины на основе природных ингредиентов.

Как укрепить ногти в домашних условиях?

Рецепт первый (лимонный сок и оливковое масло)

Чтобы приготовить домашнюю укрепляющую маску для ногтей из лимонного сока и оливкового масла, необходимо нагреть на пару водяной бани одну большую (столовую) ложку качественного растительного масла, после чего нужно смешать его в стеклянной пиале с половиной чайной ложечки свежееотжатого лимонного сока.

Ещё раз тщательно перемешайте смесь до получения однородной консистенции, а потом нанесите получившееся средство массажными круговыми лёгкими движениями на поверхность ногтей и оставьте на ночь, надев тёплые перчатки. Рекомендуется проводить данную процедуру не менее двух – трёх раз в неделю.

Рецепт второй (морская соль для укрепления ногтей)

Также для укрепления ногтей в домашних условиях подходит средство, приготовленное по следующему рецепту.

- ü Необходимо взять два с половиной стакана очищенной тёплой воды и растворить в ней две чайных ложки измельчённой в кофемолке морской соли (для проведения данной процедуры нужно использовать соль без каких-либо ароматических и цветочных добавок).
- ü Теперь следует опустить ногти в данную смесь на двадцать – сорок минут, после чего насухо вытереть руки полотенцем и смазать кожу около ногтей свежим соком алоэ или подходящим Вашему типу кожи питательным кремом.

Повторяйте процедуру ежедневно на протяжении десяти дней, после чего следует сделать месячный перерыв и снова повторить курс.

Рецепт третий (красный перец для укрепления структуры ногтей)

Для приготовления перцовой маски для укрепления структуры ногтевых пластин следует смешать в стеклянной чашке половину чайной ложки молотого красного перца, одну чайную ложку любого питательного крема для кожи рук и немного очищенной тёплой воды до получения пастообразной однородной массы.

- ü Теперь необходимо поставить смесь на десять минут на пар водяной бани, а потом использовать для нанесения на ногти.
- ü Для этого нужно наложить массу ровным слоем на каждую ногтевую пластину и оставить на двадцать минут.

По окончании процедуры нужно смыть средство, используя проточную тёплую воду или настой шиповника. Процедуру рекомендуется проводить не чаще одного раза в месяц.

Рецепт четвёртый (пчелиный воск)

Растопите на пару водяной бани четыре – шесть грамм натурального пчелиного воска, после чего добавьте к нему перемешанный вилкой вареный куриный желток и несколько капель персикового эфирного масла.

Тщательно смешайте все ингредиенты до образования однородной густой смеси, которую необходимо распределить по поверхности всех ноготков, а затем втереть в них замшевой тряпочкой.

Рецепт пятый (лимонный сок и морская соль)

Необходимо выдавить в глубокое чистое блюдо столовую ложку лимонного сока, а затем добавить в него морскую соль и тщательно размешать до её растворения. Нанесите готовое средство на ногти на пятнадцать минут, а потом смойте тёплой водой.

Маски для тела в сауне и бане

Приятное с полезным. Именно такими словами можно охарактеризовать тему нашей статьи. Сегодня мы расскажем Вам о том, какие домашние маски больше всего подходят для их применения в саунах и банях, ведь такие средства должны состоять только из специальных ингредиентов, которые не поддаются термическим окислительным реакциям, при этом полностью раскрывая все свои полезные свойства.

Маски для тела в сауне и бане – эффективные рецепты:

Рецепт первый (очищающий кофейный скраб)

Для приготовления очищающей кофейной маски – скраба, которая подходит для саун Вам необходимо размешать в глубокой тарелке из стекла или керамики перемолотый кофе (вместо него можно использовать использованную кофейную гущу) с домашней сметаной (в пропорции 2:1).

- ü Тщательно перемешанную до однородного состояния массу следует нанести на распаренную чистую кожу тела круговыми массажными движениями ладоней.
- ü Подождите двадцать – тридцать минут и смойте маску проточной тёплой водой.

Кроме того, если добавить в такую смесь гель для душа её можно использовать для мытья тела после банных процедур.

Рецепт второй

Чтобы приготовить банную маску для тела по следующему народному рецепту Вам нужно смешать в стеклянной пиале жидкий свежий мёд (растопленный на пару мёд не подходит!) и измельчённую в кофемолке до состояния муки морскую соль (в пропорции 3:1).

- ü Теперь добавьте в получившуюся массу две – три капли эфирного розмаринового масла и половину ложечки свежего сока алоэ.
- ü Смешанную до однородной консистенции маску необходимо перед нанесением немного подогреть, после чего нанести массирующими лёгкими

движениями на тело и оставить на пятнадцать двадцать минут.

- ü Удалить остаток маски можно при помощи тёплой воды или настоя лекарственной ромашки.

Данная маска очистит и напитает кожу витаминами. Кроме того при её регулярном использовании она способна справиться с целлюлитом.

Рецепт третий (маска-скраб для бани)

Для приготовления этой банной скраб –маски Вам следует смешать в чашке две чайных ложечки качественного оливкового или миндального масла, половину стакана какао – порошка, пол чайной ложечки измельчённой в муку корицы и одну – две чайных ложечки тростникового сахарного песка.

- ü Готовая, перемешанная до однородного состояния масса, наносится круговыми лёгкими движениями с нажимом на кожу тела, после чего оставляется на пятнадцать – двадцать минут.

По окончании процедуры необходимо смыть остаток маски в душе проточной горячей водой, а затем увлажнить кожу питательным кремом или соком алоэ.

Рецепт четвёртый (как разгладить и освежить кожу лица?)

Следующая банная маска для тела способна всего за одно применение разгладить и освежить кожу, а также напитать е полезными веществами.

- ü Для её приготовления необходимо отварить пол стакана цельного гороха, после чего растолочь его в пюре и добавить в получившуюся кашу две – три столовых ложки домашних жирных сливок, пол чайной ложечки мангового масла (вместо этого продукта можно использовать и качественное оливковое масло холодного отжима) и по две – три капли витаминов А и Е.
- ü Тщательно перемешайте всю смесь до пастообразного состояния (если маска получилась слишком густой, её можно разбавить настоем лекарственной ромашки или зелёного чая) и нанесите на тело на пятнадцать минут.

Остаток маски по окончании процедуры легко удалить тёплой водой с гелем для душа.

Рецепт пятый

Необходимо смешать в стеклянной глубокой тарелке пять столовых ложек муки с подогретым на водяной бане свежим молоком до пастообразной консистенции,

после чего размешать получившуюся массу с одной столовой ложкой засахарившегося мёда и одной большой ложкой оливкового масла.

Нанесите готовую маску и смойте как в предыдущем рецепте.

Мандарины для кожи рук

Очень скоро закончится сезон свежих мандаринов. Не упустите шанс побаловать этими витаминными плодами и свою кожу, ведь именно этот новогодний продукт является одним из лучших для приготовления масок и скрабов для регулярного ухода за кожей рук. Прочитав эту статью, Вы узнаете, как приготовить эти народные эффективные косметические средства, не выходя из собственного дома.

Мандарины для кожи рук – эффективные рецепты:

Рецепт первый (мандариновый скраб)

Чтобы приготовить мандариновый скраб для кожи рук, Вам необходимы такие ингредиенты: одна большая (столовая) ложка качественного оливкового масла, одна ложка коричневого (тростникового) сахарного песка, одна столовая ложка свежего жидкого мёда и сок, выжатый из одного среднего спелого мандарина.

- ü Тщательно смешайте все составляющие рецепта, после чего подогрейте получившуюся смесь на водяной бане и нанесите её массирующими круговыми движениями кончиков пальцев на кожу, уделив особое внимание кутикулам и сухим участкам.
- ü Рекомендуется проделывать эту процедуру после горячей ванны или душа, когда кожа распаренная, и от неё легко отделяются омертвевшие клетки.

Примерно через пять минут смойте остаток средства тёплой водой, смешанной в равных пропорциях с настоем зелёного чая, а затем увлажните руки свежееотжатым соком алоэ.

Рецепт второй (картофель и мандариновый сок)

Для приготовления следующей домашней маски для кожи рук нужно растереть в стеклянной тарелке две сваренных с кожурой средних картофелины (очищенных) с двумя – тремя чайными ложечками мандаринового свежееотжатого сока.

- ü Теперь подогрейте смесь пять минут на водяной бане, а потом наложите её ровным обильным слоем на руки, после чего оберните их пищевой плёнкой (также можно надеть на руки целлофановые перчатки) и подождите пятнадцать – двадцать минут.

По окончании процедуры смойте остатки смеси проточной тёплой водой и увлажните кожу питательным кремом.

Рецепт третий (яичный желток и мандарины)

Необходимо смешать до однородного состояния в стеклянной пиале один свежий куриный желток, две ложечки мандариновой кашицы (для её приготовления просто натрите очищенный плод на средней или мелкой тёрке) и одну столовую ложку жидкого мёда.

- ü Готовую смесь втереть в кожу рук массажными движениями, утеплить целлофаном и оставить на ночь.

Наутро смойте остаток маски тёплой водой, смешанной с настоем лекарственной ромашки (в равных количествах).

Рецепт четвёртый (мандариновый сок, дыня, крахмал)

Смешайте такие ингредиенты: сок из половины мандарина, мякоть дыни и крахмал (для придания густоты), после чего нанесите полученную массу на пятнадцать минут на кожу рук, а затем смойте горячей водой.

Предлагаем другие наши книги с интересной информацией, которые помогут решить многие Ваши жизненные проблемы.

Для женщин

Много книг в рубрике по этому адресу: <http://info-knigi.ru/category/dlya-zhenshhin/>

Для всех

<http://info-knigi.ru/category/dlya-vsex/>

Если хотите быстро заработать

<http://info-knigi.ru/category/kak-zarabotat/>

Книги по Акции

<http://info-knigi.ru/category/tovary-po-akcii/>

Если у Вас есть сайт

Если у Вас есть сайт, то без этих книг, Вам не обойтись: <http://info-knigi.ru/category/dlya-veb-mastera/>

Разрешается использовать книгу в своих целях, а именно: давать возможность скачивать платно и бесплатно. Эту книгу, Вы можете продавать и отдавать взамен за какие либо действия пользователей, например, взамен за подписку на рассылку сайта.

Вся ответственность на использовании информации, о которой Вы прочитали в этой книге лежит именно на Вас. Многие из предлагаемых способов строго индивидуальны, поэтому перед тем, как применять вышеописанные советы, рекомендации и способы, необходимо проконсультироваться у специалиста.

Сайт: <http://info-knigi.ru>

Контакты на сайте: <http://info-knigi.ru/kontakty/>