

Ирина Красоткина

**Уход за телом и волосами  
весной и летом, осенью и  
зимой**



# **Ирина Николаевна Красоткина**

## **Уход за телом и волосами**

### **весной и летом, осенью и зимой**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6191250](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6191250)*

*Ирина Красоткина. Уход за телом и волосами весной и летом, осенью и зимой: Научная книга; Москва; 2013*

#### **Аннотация**

Книга представляет собой не только крайне нужное, но и весьма интересное для современных дам издание. В ней содержится самая актуальная информация, которая поможет каждой женщине воплотить в жизнь заветную мечту – стать красивой и желанной. Принципиально новым для нашей книги является тематическое деление по сезонам, то есть для удобства читательниц мы разделили книгу на четыре раздела, в которых рассказывается об особенностях ухода за собой в зимнее, весеннее, летнее и осеннее время. Прочитав книгу, вы узнаете не только о типах кожи и волос и особенностях ухода за ними, но и о том, как следует ухаживать за ногами, руками и телом, а также о том, как предпочтительнее питаться в тот или иной сезон, чтобы усилить эффект от косметических процедур. Словом, читательницы смогут почерпнуть любые сведения, касающиеся ухода за собой, поставив на службу своей красоте все – от последних достижений косметологии – вплоть до новейших

рекомендаций диетологов. Книга написана простым и доступным языком и рассчитана на широкий круг читателей.

# Содержание

Вступление	7
Раздел I. Осенних дней очарованье	9
Глава 1. Уход за лицом	9
Очищение кожи	10
Маски для нормальной кожи	13
Маски для сухой кожи	15
Маски для жирной кожи	16
Маски для морщинистой кожи	18
Маски для шелушащейся кожи	20
Маски для увядающей кожи	21
Маски для чувствительной кожи	24
Маски для раздражительной кожи	25
Маски для пористой кожи	27
Маски для сальной кожи	28
Маски для угреватой кожи	30
Лосьоны из овощей, фруктов и ягод	31
Уход за шеей	35
Глава 2. Уход за волосами	37
Очищение волос	38
Нормальные волосы	38
Жирные волосы	39
Сухие волосы	40
Бальзамы для нормальных волос	43

Бальзамы для жирных волос	44
Бальзамы для сухих волос	44
Тибетский бальзам для волос любого типа	46
Маски для волос	46
Смеси для нормальных волос	47
Смеси для жирных волос	48
Смеси для сухих волос	49
Масла для волос	51
Репейное масло	51
Миндальное масло	51
Медовое масло (для сухих волос)	52
Компрессы для пересушенных ломких волос	52
Лосьоны для волос	53
Луковый лосьон для нормальных волос	53
Луковый лосьон для сухих волос	54
Фитолосьон для сухих волос	54
Лосьон из настурции для жирных волос	55
Фитолосьон для жирных волос	55
Кремы для нормальных волос	56
Кремы для жирных волос	56
Конец ознакомительного фрагмента.	58

# **Ирина Красоткина**

## **Уход за телом и волосами весной и летом, осенью и зимой**

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

**\* \* \***

# Вступление

Книга, которую вы держите в руках, адресована всем представительницам прекрасной половины человечества, поскольку каждая женщина мечтает выглядеть потрясающе при любых обстоятельствах. Это издание станет для них незаменимым помощником в таинственном процессе создания красоты, так как на его страницах пойдет речь о сезонном уходе за собой.

Известно, что каждому времени года присущи свои проблемы с кожей и волосами, связанные с особенностями и изменениями погодных условий, и они весьма волнуют женщин. Зимой, например, наша кожа подвержена негативному воздействию морозного воздуха, ледяных ветров, повышенной влажности. Это негативно сказывается на ее состоянии и внешнем виде: кожа становится излишне сухой, чувствительной, раздражительной. Лицо, открытое всем ветрам, может шелушиться, покрыться мелкими трещинками, не исключено и развитие дерматитов.

Чудесной весенней порой хочется быть особенно красивой и эффектной. Но воплощению этого заветного желания в жизнь препятствует масса причин. Наиболее весомая из них – острая нехватка витаминов и полезных веществ, столь необходимых нашему организму после длительного периода холодной зимы. В результате нарушается процесс обмена ве-

ществ, это отрицательно влияет на здоровье, а следовательно и на внешний вид кожи и волос.

Летом, в разгар пляжного сезона, главными проблемами для многих становятся обгоревшая на солнце кожа и пересушенные ослабленные волосы. А осенней порой женщин беспокоят их обветрившаяся за лето кожа и огрубевшие от огородных работ руки.

Эта книга откроет вам множество секретов и хитростей в уходе за собой во все времена года, а значит, позволит милым дамам избежать подобных проблем и неприятностей и поможет им оставаться самыми красивыми и очаровательными 365 дней в году.

# Раздел I. Осенних дней очарование

## Глава 1. Уход за лицом

Осень. Позади изнуряющая жара дней и духота летних ночей. И хотя днем еще тепло, по утрам и вечерам уже прохладно. Утренний холодноватый ветерок приятно обвеивает лицо, но также и напоминает, что лето ушло, надо привыкать к осенним ритмам жизни.

Летом кожа подвергается интенсивному воздействию солнечных лучей и загорает. Осенью, когда такого воздействия уже нет, кожа требует иного ухода, чем летом.

Осенью ухаживать за кожей лица и шеи помогут растения. В это время созревают многие фрукты, овощи, ягоды. Используя плоды, семена, листья и кору разных растений, можно и осенью сохранять свою кожу свежей и привлекательной.

Да и парфюмерная промышленность выпускает огромное количество косметических средств по уходу за кожей в разное время года. Можно пользоваться ими, но не стоит забывать о природной косметике.

Любая кожа требует ухода. И делать это можно с помощью различных кремов. Если летом чаще необходимы защитные кремы (они предохраняют кожу от пересушивания, а также от действия ультрафиолетовых лучей), осенью лучше отдать

предпочтению питательным. Они смягчают кожу, уменьшают отдачу воды, препятствуют образованию морщин, стимулируют обмен веществ кожного покрова, способствуют лучшему кровообращению во всех его слоях.

Применяя крем, следует обратить внимание на то, для какого типа кожи он предназначен.

## **Очищение кожи**

Для очищения кожи лица и шеи осенью лучше подойдут следующие кремы:

для нормальной кожи – "Косметический" и "Томатный";

для жирной кожи – "Лель", "Ассоль";

для сухой кожи – "Леся";

для сухой раздражительной кожи – "Березка".

Прекрасным средством для ухода за кожей являются маски. Они всегда были наиболее популярны среди процедур, направленных на улучшение состояния кожи. Это связано с тем, что с их помощью создается защитная пленка, которая на время предохраняет лицо и шею от воздействий внешней среды. Полезнее всего наносить маску после паровой ванны или горячего компресса. Кожу следует предварительно очистить, а маску наносить специальной кисточкой или ватным тампоном. На кожу вокруг глаз маску накладывать не нужно. Делая маску, на веки следует положить кусочки ваты, смоченные чаем.

По приведенной ниже таблице вы сможете определить, какие фрукты или овощи подходят для вашей кожи. Используя их, можно приготовить прекрасные витаминные маски. Фрукты и овощи, созревающие осенью, содержат аминокислоты, витамины и масла, стимулирующие кожу и питающие ее необходимыми веществами.

Тип кожи	Овощи, фрукты, ягоды, которые используются для приготовления косметических средств							
	морковь	картофель	капуста	помидор	арбуз	дыня	яблоко	груша
Нормальная кожа	***	***	***	***	***	***	***	***
Сухая кожа	***		***	***	***	***		
Шелушащаяся кожа	***		***				***	
Чувствительная кожа			***			***	***	
Раздражительная кожа	***						***	***
Пористая кожа				***	***	***	***	
Жирная кожа	***	***		***	***			
Сальная кожа	***		***					
Угреватая кожа		***	***		***			
Увядающая кожа	***	***	***	***	***	***	***	***
Морщинистая кожа	***			***	***	***	***	

Чтобы приготовить маску, возьмите нужный фрукт или овощ, измельчите его до получения однородной массы, добавьте нужные компоненты. Перед тем, как наносить маску, лицо тщательно вымойте. Маску наносите осторожными движениями и держите положенное время. Снимать маску

лучше всего ватным тампоном, смоченным в воде, молоке или травяном настое. После этого на кожу можно нанести питательный крем, но иногда этого делать не следует.

Фруктовые и овощные маски хороши тем, что содержат многие питательные вещества, которые стимулируют деятельность клеток кожи, повышают ее тонус, устраняют дряблость, вялость, усталость. Это все очень важно для кожи в осенний период.

## **Маски для нормальной кожи**

Морковные маски.

Требуется: 1–2 морковки.

Способ применения. Очистите морковь и натрите на мелкой терке. Отожмите полученный сок. (Можно добавить в сок 7 – 10 капель орехового масла.) Намочите в нем кусочек марли или салфетку и наложите на лицо. Держите салфетку на коже 22–25 минут.

Требуется: 0,5 стакана морковного сока, 0,5 стакана виноградного сока, сок 1 лимона, 1 л воды.

Способ применения. Смешайте сок моркови и винограда, добавьте сок лимона, разведите это все в 1 л кипяченой воды. Этим раствором ополаскивайте лицо через день.

Картофельная маска.

Требуется: 1 крупная картофелина, 1 яичный желток, 2

ст. л. кипяченого молока.

Способ применения. Сварите картофелину в кожуре, очистите и тщательно разомните. Добавьте желток и кипяченое молоко. Все перемешайте. Картофельную массу в посуде поместите в кастрюлю с горячей водой и нагрейте. На кожу нанесите горячую массу, а чтобы тепло держалось подольше, прикройте лицо салфеткой. Через 20 минут маску снимите и ополосните лицо сначала горячей, затем холодной водой.

Маска из капусты.

Требуется: 100–150 г свежей капусты.

Способ применения. Капусту мелко нарежьте и нанесите ее тонким слоем на кожу. Накройте салфеткой и держите 25–30 минут. Снимите маску, ополосните лицо холодной водой и нанесите на кожу питательный крем.

Помидорная маска.

Требуется: 1 спелый помидор, 1 ст. л. крахмала, 1 ч. л. лимонного или виноградного сока.

Способ применения. Натрите помидор на мелкой терке, смешайте с крахмалом, добавьте какой-нибудь сок. Маску нанесите на лицо на полчаса. Снимите ее и ополосните лицо теплой чуть подсоленной водой.

Маска из арбуза или дыни.

Требуется: немного мякоти арбуза или дыни, 2 ст. л. ли-

монного или виноградного сока.

Способ применения. Разомните мякоть арбуза или дыни, добавьте сок лимона или винограда. Маску нанесите на кожу на 20 минут. Смойте ее теплой водой и промокните лицо мягкой хлопчатобумажной салфеткой.

Маска из мякоти яблока или груши.

Требуется: 1 крупное спелое яблоко или груша, 1 ст. л. виноградного сока и 0,5 ч. л. растительного масла.

Способ применения. Яблоко или грушу натрите на мелкой терке, добавьте сок и масло. Приготовленную маску нанесите на лицо на 20–25 минут. Снимите маску мягкой салфеткой, но водой лицо после этой маски не ополаскивайте.

## **Маски для сухой кожи**

Морковная маска.

Требуется: 1 крупная морковь, 1 ч. л. растительного масла и 1 желток.

Способ применения. Натрите морковь на мелкой терке, добавьте остальные компоненты, все тщательно размешайте и нанесите маску на лицо на 20–25 минут. Смойте маску теплой водой и промокните мягкой салфеткой.

Капустная маска.

Требуется: 100–150 г свежей капусты, 1 ст. л. миндального

масла.

Способ применения. Капусту мелко нарежьте, добавьте разогретое миндальное масло. Нанесите маску на кожу на 20 минут. Смойте маску холодноватой водой и нанесите на кожу увлажняющий крем.

Помидорная маска.

Требуется: 1 спелый помидор, 1 ч. л. лимонного сока и 1 ст. л. муки.

Способ применения. Помидор натрите на мелкой терке, добавьте сок лимона и муку. Маску нанесите на лицо на 25–30 минут. Смойте ее теплой водой, добавив щепотку соли.

Маска из арбуза или дыни.

Требуется: немного мякоти арбуза или дыни, 1 ст. л. картофельной муки или крахмала, 1 ст. л. виноградного сока.

Способ применения. Разомните мякоть арбуза или дыни, тщательно перемешайте с мукой или крахмалом, добавьте сок винограда. Маску нанесите на лицо на 18–20 минут. Смойте ее теплой водой и промокните лицо мягкой салфеткой.

## **Маски для жирной кожи**

Морковные маски.

1. Требуется: 1 крупная морковь, 1 ст. л. лимонного сока,

несколько капель лимонного сока.

Способ применения: натрите морковь на мелкой терке, добавьте лимонный и яблочный сок. Все хорошо перемешайте и наложите на кожу на 15–20 минут. Маску смойте прохладной водой. Применять ее можно каждый вечер.

2. Требуется: 100 г морковного сока, 1 ч. л. соли и 2 ст. л. лимонного сока, 1 стакан овсяных хлопьев.

Способ применения: смешайте компоненты, получится смесь, напоминающая густотой сметану. Нанесите маску на лицо и подержите 8 – 10 минут. Снимите маску сухим марлевым тампоном и протрите лицо настоем календулы. Затем ополосните его водой с лимоном (на 1 л воды – 1 лимон) и аккуратно промокните мягкой салфеткой.

Картофельная маска.

Требуется: 1 картофелина, 1 яйцо, 1 ст. л. лимонного сока и 1 ст. л. виноградного сока, 1 ч. л. растительного масла.

Способ применения. Сварите картофелину, разотрите ее и тщательно перемешайте с остальными компонентами. Наложите маску на лицо на 15–20 минут. Смойте прохладной водой. Применять ее можно каждый вечер.

Помидорная маска.

Требуется: 1 крупный помидор, 2 ст. л. виноградного сока, 0,5 ч. л. меда, 1 стакан теплой воды.

Способ применения. Натрите помидор на мелкой терке,

добавьте остальные компоненты. Должна получиться смесь, напоминающая по густоте сметану. Нанесите маску на лицо и держите 10–12 минут. Снимите маску сухим марлевым тампоном и протрите лицо настоем ромашки. Затем ополосните его водой с лимоном (на 1 л воды – 1 лимон) и аккуратно промокните мягкой салфеткой.

Арбузная маска.

Требуется: немного мякоти арбуза.

Способ применения. Хорошо разомните мякоть арбуза. Смочите в соке салфетку и наложите на лицо. Маску держите 12–15 минут. Смойте тепловатой водой.

## **Маски для морщинистой кожи**

Морковная маска.

Требуется: 1 крупная морковь, 1 яйцо, 1 ч. л. оливкового масла.

Способ применения. Натрите морковь на терке. Отделите белок от желтка. Белок смешайте с 1 ч. л. оливкового масла. Затем смешайте все компоненты и нанесите эту смесь на лицо на 30 минут. Такую маску можно применять каждые 3 дня.

Помидорная маска.

Требуется: 1 белок, 1 стакан томатного сока, 1 ст. л. ли-

монного сока и несколько капель яблочного сока.

Способ применения. Белок тщательно взбейте, смешайте его с томатным соком. Добавьте лимонный и яблочный сок. Все хорошо перемешайте и наложите на кожу. Маску смойте прохладной водой. Применять ее можно через 2–3 дня.

Маска из арбуза или дыни.

Требуется: немного мякоти арбуза или дыни, 1 стакан молока, 1 ч. л. соли, 2 ст. л. лимонного сока.

Способ применения. К мякоти арбуза или дыни добавьте теплое молоко, соль и лимонный сок. Полученную смесь нанесите на лицо и подержите 10–12 минут. Снимите маску сухим марлевым тампоном и протрите лицо настоем календулы или ромашки. Затем ополосните его водой с лимоном (на 1 л воды – 1 лимон) и аккуратно промокните мягкой салфеткой.

Яблочная маска.

Требуется: 1 спелое яблоко, 1 стакан молока, несколько капель оливкового масла.

Способ применения. Яблоко сварите в молоке, хорошо его разомните, в яблочную кашу добавьте несколько капель оливкового масла. Маску нанесите на лицо на 20–25 минут. Смойте ее теплой водой и промокните лицо мягкой салфеткой.

## Маски для шелушащейся кожи

Морковная маска.

Требуется: 1 морковь, 1 яйцо, 1 ч. л. оливкового масла, 0,5 ч. л. лимонного или виноградного сока.

Способ применения. Натрите морковь на мелкой терке, отделите желток от белка, желток размешайте с оливковым маслом. Добавьте лимонный или виноградный сок и все перемешайте. Приготовленную маску нанесите на кожу и держите 20–25 минут. После этого снимите маску ватным тампоном, смоченным в молоке или теплой воде. Такую маску можно применять 1–2 раза в неделю.

Капустная маска.

Требуется: 100 г свежей капусты, 1 яйцо, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. меда.

Способ применения. Капусту очень мелко порежьте, отожмите из нее сок. Отделите белок от желтка. Хорошо взбейте белок и добавьте лимонный сок. В эту пену добавьте сок капусты и 1 ч. л. меда. Тщательно перемешайте. Эту смесь нанесите на кожу на 10–12 минут. Смойте маску водой, ее температура должна быть не выше 30–35 °С. Затем сделайте холодный компресс.

Яблочная маска.

Требуется: 1 спелое яблоко, 1 ч. л. меда, несколько капель оливкового масла.

Способ применения. Натрите яблоко на мелкой терке, в эту кашицу добавьте 1 ч. л. меда и несколько капель оливкового масла. Приготовленную маску нанесите на лицо и оставьте на 20–25 минут. В воду отожмите сок лимона и этой водой смойте маску, затем сделайте легкий массаж лица.

## **Маски для увядающей кожи**

Морковная маска.

Требуется: 1 крупная морковь, 2 ст. л. виноградного сока, 1 яйцо, 1 ч. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока.

Способ применения. Натрите морковь на мелкой терке, добавьте 2 ст. л. виноградного сока. Тщательно взбейте белок с растительным маслом. Во взбитый белок введите лимонный сок и все тщательно перемешайте. Приготовленную маску нанесите на кожу на 5–7 минут. Маска начнет стягивать кожу. Смойте маску теплой водой и промокните лицо теплой хлопчатобумажной салфеткой.

Картофельная маска.

Требуется: 1 крупная картофелина, 1 яйцо, 2 ч. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. меда.

Способ применения. Сварите картофелину и хорошо ее разомните. Отделите белок от желтка. Желток смешайте с

2 ч. л. оливкового масла. Добавьте 2 ст. л. лимонного сока и 1 ч. л. меда. Все перемешайте и слегка охладите. Маску нанесите на кожу на 20–25 минут. Смойте ее теплой, чуть подсоленной водой. Затем ополосните лицо прохладной водой. После ополаскивания промокните кожу хлопчатобумажной салфеткой.

### Капустная маска.

Требуется: 100 г свежей или квашеной капусты, 1/4 стакана яблочного сока, 1 ч. л. миндального масла.

Способ применения. Капусту очень мелко нарежьте, добавьте яблочный сок и миндальное масло. Маску нанесите на лицо тонким слоем и оставьте на 20 минут. Снимите маску и ополосните лицо холодной водой. Дайте высохнуть, а затем нанесите питательный крем.

### Дынная маска.

Требуется: немного дынной мякоти, 2 ч. л. виноградного сока, 1 ч. л. крахмала.

Способ применения. Хорошо разомните мякоть дыни, добавьте виноградный сок и крахмал. Наложите маску на кожу и оставьте на 10–15 минут. Смойте маску и ополосните лицо теплой водой.

### Арбузная маска.

Требуется: немного мякоти арбуза, 1/4 стакана кислого

молока.

Способ применения. Хорошо разомните арбузную мякоть, добавьте 1/4 стакана кислого молока. Нанесите кашицу на кожу и оставьте на 12–15 минут. Смойте водой с добавлением сока лимона.

Помидорная маска.

Требуется: 1 спелый помидор, 1 ст. л. рисовой муки, 1 ч. л. растительного масла.

Способ применения. Помидор протрите на мелкой терке. Добавьте рисовую муку. Тщательно перемешайте и влейте растительное масло. Маску нанесите на лицо на 20–25 минут. Смойте ее теплой водой, лицо не вытирайте, дайте ему высохнуть. Затем нанесите на кожу питательный крем.

Яблочная маска.

Требуется: 1 спелое яблоко, несколько капель оливкового масла.

Способ применения. Яблоко очистите от кожицы и удалите семена. Натрите его на мелкой терке. Добавьте несколько капель оливкового масла. нанесите маску на кожу и оставьте на 20 минут. Смойте прохладной водой и промокните кожу мягкой салфеткой.

Грушевая маска.

Требуется: 1 спелая груша, 1 ч. л. рисовой муки, 1 ч. л.

лимонного сока, 0,5 ч. л. орехового масла.

Способ применения. Очистите грушу от кожицы и удалите семена. Разомните мякоть груши. Добавьте рисовую муку, лимонный сок и ореховое масло. Маску нанесите на лицо и оставьте на 15–20 минут. Снимите маску марлевым тампоном, смоченным в теплой воде. Ополосните лицо прохладной водой, в которую добавлен сок 1 лимона. Промокните лицо мягкой теплой салфеткой.

## **Маски для чувствительной кожи**

Капустная маска.

Требуется: 100 г капусты, 3 ст. л. творога, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. меда, 1 стакан кипяченой воды.

Способ применения. Капусту мелко нарежьте, тщательно разотрите творог с лимонным соком, мед разведите в теплой воде. Смешайте все компоненты. Маску нанесите на лицо на 12–15 минут. Смойте водой комнатной температуры, а после этого сделайте легкий массаж лица.

Дынная маска.

Требуется: немного мякоти спелой дыни, 100 г плавленого сыра, 1 ч. л. жидкого меда, сок 1 лимона, 1 стакан воды.

Способ применения. Хорошо разомните мякоть спелой дыни, сыр натрите на мелкой терке и смешайте его с медом. Добавьте сырную массу к мякоти дыни. Сок лимона сме-

шайте с водой. Влейте полученную смесь в приготовленную массу. Мешайте до тех пор, пока не образуется однородная масса. Нанесите маску на кожу на 25–30 минут. Снимайте ее марлевым тампоном, смоченным в теплом молоке. После этого ополосните лицо водой комнатной температуры и осторожно промокните мягкой салфеткой.

**Яблочная маска.**

Требуется: 1 спелое яблоко, 1 ст. л. сметаны или сливок, несколько капель оливкового масла.

Способ применения. Яблоко разрежьте на мелкие дольки, опустите их на несколько минут в кипящую подсоленную воду. Затем хорошо разомните, чтобы получилась каша. Добавьте сметану или сливки. Перемешайте и влейте несколько капель оливкового масла. Маску нанесите на кожу на 20–25 минут. Смойте ее теплой водой, промокните лицо мягкой салфеткой, а через 5 минут сделайте легкий массаж лица.

## **Маски для раздражительной кожи**

**Морковная маска.**

Требуется: 1 морковь, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. свежего виноградного сока и 2 ст. л. сока красной смородины.

Способ применения. Морковь натрите на крупной терке, добавьте мед. Перемешайте и влейте виноградный сок и сок красной смородины. Все тщательно перемешайте. Маску на-

несите на лицо на 10–12 минут. Смойте ее теплой водой и промокните лицо мягкой салфеткой. Положите на лицо сухую льняную салфетку и посидите 4–5 минут. Затем сделайте легкий массаж.

### Яблочная маска.

Требуется: 1 яблоко, 2 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ст. л. сока калины и 1 ст. л. сока смородины.

Способ применения. Натрите яблоко на терке, залейте овсяные хлопья теплой водой и дайте им постоять 3–5 минут. Добавьте в эту смесь сок калины и сок смородины. Все перемешайте. Оставьте постоять еще 5 минут. Маску нанесите на кожу на 10–15 минут. Смойте ее теплой водой и промокните лицо салфеткой.

### Грушевая маска.

Требуется: 1 крупная груша, 2 ст. л. морковного сока, 1 ст. л. виноградного сока, 1 ч. л. крахмала.

Способ применения. Натрите грушу на мелкой терке, добавьте морковный и виноградный сок. Все перемешайте и добавьте крахмал. Еще раз все перемешайте и слегка подогрейте. Полученную массу нанесите на кожу на 20–25 минут. Снимите мягкой салфеткой, но водой не ополаскивайте.

## Маски для пористой кожи

Помидорная маска.

Требуется: 1–2 помидора, 1 стакан кипятка, 2 ст. л. виноградного сока, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ст. л. крахмала.

Способ применения. Заварите помидоры кипятком, дайте постоять 2 минуты. Затем слейте воду и, слегка остудив, протрите через мелкое сито. В полученную массу добавьте виноградный сок, смешанный с оливковым маслом и крахмалом. Нанесите на кожу на 18–20 минут. Смойте теплой подсоленной водой.

Арбузная маска.

Требуется: равное количество мякоти арбуза и ягод винограда, 1 ч. л. орехового или миндального масла.

Способ применения. Хорошо разомните мякоть арбуза и виноград, все перемешайте и добавьте ореховое или миндальное масло. Маску нанесите на кожу на 20 минут. Смойте ее теплой водой и промокните лицо мягкой салфеткой.

Дынная маска.

Требуется: немного мякоти дыни и ягод винограда, 50 г лимонного сока, несколько капель растительного масла, 2 ст. л. овсяных отрубей.

Способ применения. Мякоть дыни разомните, ягоды ви-

нограда мелко истолките и добавьте в дынную кашу. В лимонный сок влейте несколько капель растительного масла, все смешайте с дынной мякотью. Туда же всыпьте измельченные овсяные отруби. Все тщательно перемешайте до получения однородной массы. Маску нанесите на кожу на 20 минут. Смойте ее теплой водой и промокните лицо мягкой салфеткой. Через 5 минут сделайте легкий массаж.

**Яблочная маска.**

Требуется: 1 крупное яблоко, 0,5 стакана теплой воды, сок 1 лимона, 2 ст. л. размоченных в теплой воде овсяных хлопьев.

Способ применения. Натрите яблоко на терке, в теплую воду влейте сок лимона и добавьте овсяные хлопья. Нанесите маску на лицо на 12–15 минут. Смойте ее теплой водой, а после этого сделайте легкий массаж.

## **Маски для сальной кожи**

**Морковная маска.**

Требуется: 1 крупная морковь, 1 яйцо, 1 ст. л. кислого молока, 1 ст. л. жидкого меда, 50 г овсяных отрубей.

Способ приготовления. Морковь натрите на крупной терке, отделите белок от желтка, белок хорошо взбейте. Добавьте к нему кислое молоко и мед. Все тщательно перемешайте и добавьте овсяные отруби. Нанесите на лицо на 18–20

минут. Потом смойте теплой водой и ополосните лицо водой комнатной температуры. В прохладную воду можно добавить несколько ложечек настоя ромашки или календулы.

### Капустные маски.

1. Требуется: 100 г свежей капусты, 0,5 стакана риса, 1 стакан воды.

Способ применения. Капусту мелко нашинкуйте, из риса приготовьте рисовую воду. Для этого замочите его на 2 часа в холодной воде. В эту воду добавьте капусту и разотрите ее до однородной кашицы. Приготовленную маску наложите на лицо на 15–20 минут. Смойте теплой водой, а затем ополосните лицо прохладной и слегка промокните его бумажной салфеткой.

2. Требуется: 100 г капусты, 1 стакан сыворотки или простокваши, 0,5 стакана кваса, 1 ст. л. лимонного сока и 0,5 стакана морковного сока.

Способ применения. Капусту мелко порежьте и разотрите. Перемешайте простоквашу или сыворотку с квасом и поставьте в теплое место на 5 минут. Капусту разотрите в молочной сыворотке до однородной массы. Добавьте лимонный и морковный соки. Все перемешайте. Маску слегка подогрейте. Наложите ее на лицо и прикройте кусочком плотной ткани. Держите 15–17 минут, смойте теплой водой. Нанесите питательный крем.

## Маски для угреватой кожи

Картофельная маска.

Требуется: 1 картофелина, сок 1 лимона, 1 ст. л. миндального масла, 1 ст. л. измельченных цветков календулы.

Способ применения. Картофелину сварите и хорошо разомните. Влейте в размятый картофель лимонный сок, добавьте миндальное масло. Перемешайте. Добавьте цветки календулы. Нанесите на лицо на 10–15 минут. Применять можно через день.

Капустная маска.

Требуется: 100 г капусты, сок 1 лимона, 1 ст. л. 5%-ного раствора перекиси водорода, 1 ст. л. сока калины.

Способ применения. Капусту мелко порежьте, смешайте сок лимона с перекисью водорода. Разотрите в этой жидкости капусту до состояния кашицы. Влейте в эту смесь сок калины и перемешайте. Нанесите на лицо на 5–7 минут. Применять маску можно 2 раза в неделю. Смесь неподходящая только в том случае, если кожа сухая и подвержена раздражениям.

Арбузная маска.

Требуется: немного мякоти арбуза, 1 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. сока рябины, немного любого витаминного

крема, 2 желтка, 1 ст. л. лимонного сока.

Способ применения. Мякоть арбуза хорошо разомните, смешайте в небольшой мисочке оливковое масло, сок рябины и витаминный крем. Добавьте желтки и тщательно разотрите смесь. Непосредственно перед нанесением добавьте сок лимона. Наложите на лицо и шею и прикройте льняной салфеткой. Через 20 минут удалите маску ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

Очень эффективно в осенний период ухаживать за кожей с помощью лосьонов. Для их приготовления также можно использовать фрукты и овощи, созревающие осенью.

## **Лосьоны из овощей, фруктов и ягод**

Для нормальной кожи.

1. Требуется: 0,5 стакана тертой моркови, 1 вареное яйцо, 0,5 стакана воды, 0,5 стакана сливок, 50 г водки.

Способ применения. Сварите яйцо, желток тщательно разотрите. При растирании добавляйте маленькими порциями воду. Смешайте морковь с растертым желтком. Затем в полученную смесь вылейте сливки и водку. Все хорошенько перемешайте. Полученный лосьон охладите. Им можно протирать лицо ежедневно.

2. Требуется: 3 яйца, сваренных вкрутую, 0,5 стакана отвара ягод шиповника, 50 г спирта.

Способ применения. Отделите желтки от белков и тща-

тельно разотрите их. Смешайте спирт с отваром ягод шиповника. Примешайте в эту смесь желтки. Добавьте воду. Тщательно все перемешайте и дайте постоять. Полученный лосьон храните в холодильнике. Протирать кожу можно через день.

3. Требуется: 2 желтка, 2 ст. л. сока лимона, 0,5 стакана камфарного спирта, 0,5 стакана кислого молока, 50 г настоя рябиновых ягод, 1 ст. л. водки.

Способ применения. Желтки тщательно взбейте, небольшими порциями добавьте сок лимона. Смешайте камфарный спирт с кислым молоком и добавьте настой рябиновых ягод, затем влейте водку. Перемешав все, поставьте ненадолго в холодильник, чтобы остудить. Приготовленным лосьоном можно протирать лицо через день.

Для сухой кожи.

1. Требуется: 2 яичных белка, 1 стакан сливок, сок 0,5 лимона, 50 г настойки калины, 0,5 стакана воды.

Способ применения. Белки перемешайте со сливками, добавьте сок лимона. Тщательно перемешайте. Добавьте калиновый настой и воду. Остудите смесь в холодильнике. Перед употреблением лосьон хорошо взбалтывайте.

2. Требуется: 1 желток, 50 г растительного масла, сок 1 лимона, 50 г водки, 100 г виноградного сока.

Способ применения. Тщательно перемешайте желток с растительным маслом, добавьте сок лимона и водку. Неболь-

шими порциями влейте сок винограда. Остудите смесь и дайте ей постоять. Готовым лосьоном можно протирать лицо каждый вечер. Хранить его следует в холодильнике.

Для жирной кожи.

1. Требуется: 1 стакан рябинового настоя, 1 стакан кипятка, сок 1 лимона, 1 ст. л камфарного спирта, по 1 ст. л. борной кислоты и буры.

Способ применения. В рябиновый настой добавьте кипятка, дайте постоять в течение 1 часа. Добавьте в смесь сок лимона, камфарный спирт, борную кислоту и буру. Смешайте все компоненты и дайте настояться еще полчаса. Лосьон храните в холодильнике, а перед тем как им пользоваться, не забывайте взболтать.

2. Требуется: 1 лимон, 1 стакан водки, 1 стакан сока калины, 0,5 стакана воды, 2 ст. л. глицерина.

Способ применения. Натрите лимон на мелкой терке, залейте его стаканом водки и настаивайте 8–9 дней в темном месте. Процедите лимонный настой через марлю и добавьте воду, смешанную с глицерином. Маленькими порциями влейте в смесь сок калины. Хорошо перемешайте и храните в холодильнике.

3. Требуется: белок 1 яйца, 2 ст. л. одеколона, 3 ст. л. камфарного спирта, 0,5 стакана лимонного сока, 1 ст. л. измельченных ягод шиповника.

Способ применения. Взбейте белок, постепенно добавляя

в него одеколон (очень маленькими порциями, буквально по капле). Затем влейте камфарный спирт, лимонный сок и измельченные ягоды шиповника. Тщательно перемешайте смесь и храните в темном прохладном месте. Этим лосьоном можно протирать кожу через день, чередуя с вечерними питательными кремами.

Для увядающей кожи.

1. Требуется: 1 яйцо, 0,5 стакана кислого молока, 30 г одеколona, 2 ст. л. камфарного спирта, 3 ст. л. лимонного сока, 100 г измельченных ягод винограда, 0,5 стакана водки.

Способ применения. Взбейте яйцо с кислым молоком. Взбивая, добавьте 30 г одеколona. Затем влейте камфарный спирт и лимонный сок. Добавьте ягоды винограда. Взболтайте смесь и влейте в нее водку. Готовый лосьон храните в холодильнике.

Эти средства прекрасно скажутся на состоянии вашего лица. Но не следует забывать в осенний период и о своих губах. Перемена погоды, резкий холодный ветер могут повлиять на их кожу. На ней возможно появление трещинок или простудных высыпаний, иногда достаточно болезненных.

За губами нужно ухаживать. И сделать это можно с помощью очень простых, но эффективных средств. Протирайте губы 2 раза в день (утром и вечером) крепким настоем шиповника или смесью морковного сока и меда: смешайте 1 ст. л. морковного сока с таким же количеством меда. Протирай-

те этой смесью губы ежедневно, и трещинки быстро пройдут.

Не менее эффективным средством является капустный сок, смешанный с соком лимона и 10 каплями камфарного спирта.

Не забывайте и о состоянии глаз. Чтобы веки не были красными и припухшими, на них следует на несколько минут положить по небольшому свежему капустному листу. А чтобы веки не были красными, их можно протирать крепким настоем ягод шиповника с 0,5 ч. л. камфарного спирта и 1 ч. л. растительного масла.

На ночь можно протирать веки такой смесью: 50 г настоя ягод шиповника смешайте с 0,5 стакана крепкого чая. Перед сном можно также воспользоваться свежесжатым капустным соком.

## **Уход за шеей**

Осенью самое время уделить внимание своей шее. Именно она лучше паспорта говорит о точном возрасте женщины.

Поэтому необходим повседневный уход за этой частью тела.

Нанося на лицо питательные кремы, не обделяйте вниманием шею. Чаще мойте ее холодной водой – это не только усиливает кровообращение, но и предупреждает появление складочек и морщин, делая кожу упругой и эластичной. Смените свою высокую и слишком мягкую подушку на низкую,

чтобы предотвратить появление глубоких морщин, от которых потом невозможно избавиться даже с помощью дорогих косметических средств.

Несколько раз в день энергично похлопывайте шею с боков и спереди тыльной стороной ладони. Если у вас наметился второй подбородок, время от времени вечером, умывшись, смазывайте шею кремом и похлопывайте по ней сложенным полотняным полотенцем или салфеткой, смоченной подсоленной водой.

А утро и вечер просто необходимо посвятить специальной гимнастике: сначала положите скрещенные руки на затылок и надавите ими на голову, немного при этом сопротивляясь – так, чтобы почувствовать напряжение в области шеи.

Затем сложите руки под подбородком и опускайте на них голову, преодолевая сопротивление рук. В заключение гимнастики в положении лежа на животе откидывайте голову как можно дальше назад и опускайте на грудь.

Уже через месяц такие упражнения в комплексе с легкими похлопываниями принесут ощутимый результат. И вместо того, чтобы скрывать шею за разнообразными шарфами и платочками, женщины смогут позволить себе открытые пальто и костюмы.

С помощью этих нехитрых средств можно сохранить свою кожу в прекрасном состоянии и даже в дождливые ветреные дни выглядеть молодо и привлекательно.

## Глава 2. Уход за волосами

Позади прекрасное лето, вы отдохнули, загорели, "подпитали" организм витаминами. Но наверняка заметили, что волосы стали тусклыми, ломкими, склонными к выпадению, плохо держатся в причёске. Даже жирные волосы перестали чрезмерно салиться, а концы посекулись и ломаются. Это сказалось воздействие ярких солнечных лучей, высокой температуры воздуха, воды открытых водоемов, в которых вы купались, особенно соленой морской. Сейчас просто необходимо заняться лечением волос, чтобы избежать серьезных последствий воздействия жаркого лета.

Для питания и укрепления волос необходимо использовать специальные средства: кондиционеры, бальзамы и ополаскиватели. Несмотря на то что сейчас очень широкий выбор средств для ухода за волосами разного типа, подобные препараты можно приготовить и в домашних условиях, тем более что осень так щедро одаривает нас фруктами, ягодами, целебными травами.

# Очищение волос

## Нормальные волосы

Прежде всего правильно мойте волосы. Нормальные волосы следует мыть не чаще одного раза в неделю шампунем для нормальных волос. Воду используйте мягкую, содержащую как можно меньше солей, например, отстоявшуюся кипяченую. Для смягчения воды также можно использовать питьевую соду (1 ч. л. на 2 л воды). Лучше мыть волосы в мыльной пене, втирая ее в кожу головы. При мытье нормальных волос можно использовать такой состав: 2 ст. л. измельченного детского мыла, 1 ч. л. буры залейте 1 стаканом горячей воды или отвара ромашки, настаивайте 2 часа. После мытья ополосните волосы, используя одно из следующих средств:

1. Слабый раствор яблочного уксуса (1 ст. л. на 1 л воды). Уксус окажет благоприятное действие: разгладит чешуйки кератина, покрывающего волосяной ствол, и волосы будут блестеть.

2. Разведите 0,5 ч. л. лимонной кислоты в 1 л воды.

3. В 2 л воды добавьте 2 ч. л. аммиачного раствора или разведите в 1 л воды 1 ч. л. буры.

Темные волосы лучше всего ополаскивать чаем. Возьмите на 1 л воды 2 ст. л. чая, поварите 5 минут. Это придаст вашим

волосам приятный блеск и жесткость.

Прекрасным средством для укрепления нормальных волос темного цвета являются напары крапивы, березовых листьев, лопуха, корня аира, шишек хмеля, тысячелистника или отвар стручков фасоли.

Светлые волосы рекомендуется ополаскивать настоем ромашки: 2 ст. л. цветков ромашки настаивайте 2 часа в 1 л воды. Вместо ромашки можно использовать лепестки подсолнечника.

## **Жирные волосы**

Жирные волосы осенью засаливаются меньше, чем зимой, когда мы носим головные уборы, и летом, когда потовые железы работают сильнее, чем в другое время года, но тем не менее очень важно и в данный период регулярно их мыть, потому что выглядят они хорошо только тогда, когда чистые. При мытье пользуйтесь мягкими шампунями. Мойте голову два раза. После первого мытья удаляется жир и основная часть грязи, вторая промывка удаляет ее остатки.

Для мытья жирных волос можно использовать следующее средство: 100 г детского мыла, 0,5 стакана воды, 25 г спирта или одеколona, яйцо. Тонко наструганное мыло разведите в кипящей воде, процедите, добавьте спирт, остудите. Взбейте яйцо, тщательно вотрите его в кожу головы. Оберните голову намоченным в теплой воде полотенцем, подержите 5–

8 минут, после вымойте волосы приготовленным мыльным раствором.

После мытья ополосните волосы подкисленной водой (1 ст. л. яблочного уксуса на 2 л воды). Для уменьшения жирности рекомендуется ополаскивать волосы настоями трав: дубовой коры, мать-и-мачехи, зверобоя, подорожника. 5 ст. л. смеси или какой-нибудь одной из указанных трав залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 20–30 минут, процедите. Ополаскиватель готов.

Жирные волосы очень хорошо укрепляют и слегка обезжиривают отвары корня лопуха, цветков календулы, березовых листьев, дубовой коры, травы шалфея. Возьмите смесь указанных растений или какое-нибудь одно из них из расчета 1 ст. л. на 1 л воды. Дайте настояться в течение часа, процедите.

## **Сухие волосы**

Особого ухода требуют после лета сухие волосы. И без того тонкие, ломкие, под воздействием яркого солнца, высокой температуры воздуха и соленой воды они окончательно теряют свой блеск, тускнеют, секутся на концах. На коже головы появляются мелкие сухие чешуйки. Ни в коем случае не делайте химическую завивку и не окрашивайте волосы. Сначала подлечите их. Мойте их жирным шампунем для сухих волос, после мытья ополаскивайте теплой водой и нано-

сите бальзам, распределяя равномерно по всей поверхности головы.

Весьма полезен для мытья сухих волос раствор из 25 г детского мыла, 100 г воды и желтка. Разведите в кипящей воде тонко наструганное мыло, смесь процедите через марлю, остудите. Перед применением полученное желе разведите в теплой воде, взбейте до образования пены и добавьте яичный желток. Перед мытьем головы обязательно вотрите в корни волос касторовое или оливковое масло.

После мытья сухие волосы ополаскивайте таким настоем: 100 г сушеных листьев лопуха и 100 г листьев крапивы залейте горячей водой. Дайте настояться в течение часа, затем добавьте 50 г сока квашеной капусты. Данное средство очень эффективно против перхоти и выпадения волос.

При сухой коже головы рекомендуется 1–2 раза в неделю обрабатывать волосы растительным маслом. За один-два часа до мытья вотрите в кожу головы слегка подогретое растительное масло (подсолнечное, оливковое), расчешите волосы, а затем оберните полиэтиленом и утеплите. Через 15–20 минут дважды вымойте волосы шампунем и смажьте бальзамом.

В вымытую кожу головы (при любом типе волос) полезно втирать минут на 15–20 сок огурца (он содержит серу, необходимую для красоты кожи и волос), моркови, капусты (при жирной коже), редьки (тем более в период, когда волосы истощены), лука (он полезен для любых волос). В любой

из этих соков или в их смесь полезно добавить сок лимона. Через 20 минут волосы опять промойте под проточной водой уже без шампуня, затем прополощите их в слегка подкисленном уксусом напаре трав.

Прекрасным средством оздоровления является сок черной редьки. Черная редька содержит большое количество серы, которая прекрасно укрепляет волосы. Очистите ее от кожуры, натрите на терке и выжмите сок. Для одного втирания понадобится не менее 3 ст. л. Волосы хорошо расчешите, поделите их на прядки и старательно вотрите сок в кожу головы. Затем повяжите голову полиэтиленовой косынкой. Через два часа смойте ароматным шампунем. Курс лечения 3–4 месяца при применении сока 1 раз в 2 недели.

Для волос любого типа рекомендуется следующий ополаскиватель: возьмите в равных пропорциях чистотел, шалфей, листья березы, тысячелистник, ромашку. Заварите 1 ст. л. смеси в 1 л крутого кипятка, дайте настояться в течение 10 минут, процедите, ополосните волосы. Это не только придаст волосам приятный блеск, но и укрепит их, сделает эластичными и шелковистыми.

Эффективным для ополаскивания волос всех типов является и такой настой: 100 г листьев свежей капусты и 50 г корней петрушки залейте кипящей водой и настаивайте в течение 4 часов, процедите.

В осенний период необходимо использовать бальзамы, которые обладают целебными свойствами, укрепляют, питают

и восстанавливают поврежденные волосы. Их втирают в корни, массируя кожный покров головы, и оставляют на 10–15 минут. Затем волосы промывают теплой водой, при необходимости используют шампунь.

Несложно готовить натуральные бальзамы-восстановители из авокадо, сырых яиц, йогурта или домашнего майонеза. Яйца и авокадо полезны при жирных волосах, йогурт и майонез при сухих. Для нормальных волос подойдут и те и другие бальзамы. Нанесите подходящее для вашего типа волос средство на полчаса, потом тщательно ополосните волосы.

## **Бальзамы для нормальных волос**

### **Рецепт 1.**

Требуется: по 1 ч. л. семян капусты и петрушки, 0,5 л воды.

Способ применения. Настаивайте семена 6 часов в кипяченой воде. Перед мытьем втирайте ватным тампоном в кожу головы в течение 10–15 минут.

### **Рецепт 2.**

Требуется: 200 г корней лопуха, 0,5 л воды.

Способ применения. Проварите корни лопуха в течение 15 минут, остудите и процедите. Втирайте на ночь в кожу головы через каждые два дня.

### Рецепт 3.

Требуется: по 1 ст. л. зверобоя, липового цвета, ромашки, 2 стакана кипяченой воды, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. глицерина.

Способ применения. Смешайте травы, добавьте воду, прокипятите в течение 15 минут. Добавьте оливковое масло и глицерин. Втирайте на ночь в течение 10–15 дней.

## **Бальзамы для жирных волос**

### Рецепт 1.

Требуется: по 1 ст. л. листьев лопуха, крапивы и капусты, 100 г молока, 1 ст. л. лимонного сока.

Способ применения. Отварите травы в молоке, в кашицу добавьте лимонный сок и втирайте в кожу головы. Через 5 минут промойте волосы.

### Рецепт 2.

Требуется: 10 листков алоэ, 2 стакана воды.

Способ применения. Сочные листья алоэ хорошо измельчите и взбейте миксером в воде, процедите. Вотрите в кожу головы, энергично массируя. Через 5–8 минут ополосните.

## **Бальзамы для сухих волос**

### Рецепт 1.

Требуется: по 50 г воды и водки, 1 ч. л. нашатырного спирта, 1 желток.

Способ применения. Смешайте воду, водку и нашатырный спирт, добавьте желток. Втирайте эту смесь в кожу головы в течение 5–8 минут. Волосы тщательно ополосните.

### Рецепт 2.

Требуется: 100 г листьев крапивы, 0,5 л столового уксуса и 0,5 л воды.

Способ применения. Залейте крапиву уксусом, добавьте воду, кипятите 3 минуты (можно прокипятить крапиву в воде, а после этого добавить уксус). Смесь храните в холодильнике. Втирайте в кожу головы вечером, предварительно подогрев до горячего состояния. Вместо крапивы можно использовать цветки (но не стебли) полевого василька.

### Рецепт 3.

Требуется:

Равные части сока лука, керосина и водки.

Способ применения. Компоненты смешайте и настаивайте сутки. Ежедневно зубной щеткой втирайте по проборам.

### Рецепт 4.

Требуется: 1 ст. л. лукового сока, 1 ст. л. камфарного масла и щепотка соли.

Способ применения. Компоненты смешайте. Применяйте

ежедневно в течение двух часов на протяжении 2–3 месяцев.

## **Тибетский бальзам для волос любого типа**

Требуется: 100 г репейного масла, по 1 г цветочной пыльцы, эвкалиптового (или настойки), облепихового, розового масла. Этот бальзам втирайте в чистую кожу головы методом легкого массажа снизу вверх.

Укрепить корни волос, вернуть им блеск и жизненную силу помогут специальные смеси.

## **Маски для волос**

Для любого типа волос в осенний период рекомендуется следующая смесь: 50 г коньяка, 50 г воды, 2 желтка.

Способ применения. Компоненты тщательно перемешайте, вотрите в кожу головы, равномерно нанесите на волосы. Через 20 минут смойте. Если волосы у вас сухие, шампунь уже можно не использовать.

Прекрасно укрепит ваши волосы, сделает их мягкими и послушными, придаст им неповторимый блеск смесь с хной.

Требуется: один пакетик хны; 1 яйцо, если волосы нормальные; 1 слегка взбитый белок, если волосы жирные; 1 яичный желток, если волосы сухие.

Способ применения. Тщательно перемешайте нужные

вам компоненты и нанесите на волосы от самых корней до кончиков. Через 15–20 минут смойте. Не волнуйтесь, ваши волосы не окрасятся – яйцо предохранит их от этого.

Несложны по приготовлению составы из фруктов.

Требуется: 3 ст. л. мякоти любых фруктов или ягод, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. глицерина, если волосы нормальные или сухие, либо 1 ст. л. меда, если волосы жирные.

Способ применения. Компоненты смешайте и нанесите на волосы от самых корней. Через 20–25 минут смойте.

## **Смеси для нормальных волос**

Рецепт 1.

Требуется: 100 г мякоти спелых груш (желательно мягких сортов), 1 яйцо, несколько капель лимонного сока и репейного масла.

Способ применения. Разотрите мякоть груш с яйцом, добавьте лимонный сок и репейное масло. Нанесите на кожу головы, слегка массируя, на 15–20 минут, затем смойте последовательно теплой и прохладной водой.

Рецепт 2.

Требуется: 100–150 г черного хлеба, немного воды или отвара подходящих вам трав, 1 яйцо.

Способ применения. Хлеб разомните, смочив его водой или отваром трав. Добавьте в кашицу яйцо. Вотрите в ко-

жу, повяжите голову полиэтиленовой косынкой. Через 15–20 минут смойте и прополощите волосы хлебным настоем, который готовится следующим образом: срежьте с хлеба корочки, залейте кипятком или кипящим отваром трав, через час процедите.

### Рецепт 3.

Требуется: 2–3 ст. л. майонеза, 1 зубчик чеснока.

Способ применения: майонез смешайте с растертым зубчиком чеснока, вотрите в кожу головы, через 1–2 часа смойте, ополосните отваром из трав для вашего типа волос.

## Смеси для жирных волос

### Рецепт 1.

Требуется: 1–2 небольших луковицы, 2–3 головки чеснока.

Способ применения. Пропустите через мясорубку луковицы и чеснок. Нанесите смесь на кожу головы, одновременно втирая ее в корни волос. Через 5 – 10 минут оберните волосы полиэтиленом, утеплите махровым полотенцем. Через 1–2 часа дважды смойте ароматизированным шампунем и тщательно прополощите прохладной водой. Такая смесь не только питает волосы, но и делает их мягкими, уменьшает деятельность сальных желез, способствует росту волос.

## Рецепт 2.

Требуется: 100–150 г черного хлеба, немного отвара трав для жирных волос, 1 белок.

Способ применения. Разомните хлеб с отваром трав, добавьте слегка взбитый белок. Нанесите на голову, втирая в корни волос. Оставьте на 15–20 минут, обернув полиэтиленом. Смойте, ополосните хлебным напаром (рецепт см.: "Смеси для нормальных волос. Рецепт 2").

В смеси для жирных волос, независимо от рецепта, полезно добавлять мед и горчицу.

## Смеси для сухих волос

### Рецепт 1.

Требуется: по 1 ст. л. свежего капустного сока, сока алоэ, касторового масла и меда.

Способ применения. Тщательно перемешайте компоненты, вотрите в волосы и подержите в течение 7 – 10 минут. Вымойте голову и ополосните настоем ромашки с соком капусты, а потом ополосните чистой водой. Проводите данную процедуру на протяжении трех осенних месяцев один-два раза в неделю. Особенно эффективна предложенная маска для сухих поврежденных волос.

### Рецепт 2.

Требуется: 100–150 г черного хлеба, 1 яичный желток и

20 капель касторки.

Способ применения. Приготовьте состав из черного хлеба, как указано в рецептах для нормальных и жирных волос. Добавьте в кашу яичный желток и касторку. Смойте и ополосните хлебным напаром, как указано выше. Хлеб в данной смеси можно заменить 0,5 стакана кислого молока или кефира, или сыворотки.

### Рецепт 3.

Требуется: 2 ст. л. смальца и 1 ст. л. сока чеснока.

Способ применения. Компоненты смешайте. Вотрите в кожу головы, через 1–2 часа смойте шампунем, прополощите волосы отваром из трав. Эта смесь прекрасно подлечит ваши волосы.

### Рецепт 4.

Требуется: по 2 ст. л. корней и листьев крапивы, 1 л воды, по 1 ст. л. яблочного уксуса и облепихового масла.

Способ применения. Залейте травы кипящей водой, варите 30 минут, процедите. Добавьте яблочный уксус и облепиховое масло. Применяйте на ночь в течение двух недель.

### Рецепт 5.

Требуется: 1 ст. л. меда, 2 ч. л. камфарного масла, 1 ч. л. лимонного сока.

Способ применения. Компоненты смешайте. Применяйте

три раза в неделю, втирая в кожу головы на 15 минут перед мытьем.

Очень эффективно после летнего сезона использование масел для волос, которые прекрасно смягчают, лечат ломкие, секущиеся волосы.

## **Масла для волос**

### **Репейное масло**

Требуется: 1 часть измельченных корней лопуха, 10 частей оливкового или подсолнечного масла.

Способ применения. Корни лопуха настаивайте на масле 15 дней. Втирайте 1–2 раза в день или через день (в зависимости от жирности волос).

### **Миндальное масло**

Требуется: 100 г мелко нарезанных корней лопуха, 200 мл миндального масла.

Способ применения. Настаивайте корни лопуха в масле в течение суток. Затем проварите 15 минут на слабом огне. Дайте остыть, процедите, как следует отожмите. Втирайте на ночь или не меньше чем за 5 часов до мытья.

## **Медовое масло (для сухих волос)**

Требуется: 1 ст. л. меда, 2 ч. л. камфарного масла, 1 ч. л. лимонного сока.

Способ применения. Компоненты смешайте, используйте смесь три раза в неделю перед мытьем головы.

После масляных процедур полезен следующий раствор: 0,5 ч. л. горчицы, 1 яичный желток, 10–15 капель аэвита. Нанесите на волосы на 10–15 минут, смойте без мыла, ополосните подкисленной водой.

## **Компрессы для пересушенных ломких волос**

Способ 1.

Прекрасным лечебным средством для волос после пляжного сезона является репейное масло. Обильно вотрите его горячим в кожу, разотрите по волосам и оберните голову большим махровым полотенцем, смоченным в горячей воде. Держите не меньше часа, периодически смачивая полотенце в горячей воде и как следует его выжимая, чтобы температура оставалась одинаковой. После этой процедуры воспользуйтесь любым составом для сухих волос, а затем вымойте голову.

Способ 2.

Смешайте 1 яйцо, 2 ст. л. касторового масла, 1 ч. л. уксуса и 1 ч. л. глицерина. Как следует взбейте смесь, постоянно помешивая, вотрите в кожу головы. Покройте ее теплым полотенцем, подержите некоторое время над паром (15–20 минут), затем смойте.

Способ 3.

Возьмите в равных количествах репейное или касторовое масло, коньяк, мед, сок лимона. Все тщательно перемешайте на паровой бане, вотрите в кожу головы. Оберните голову махровым полотенцем, подержите над паром минут 20, затем смойте.

Не менее полезны для волос, потерявших здоровый блеск и эластичность, лосьоны, действие которых направлено на улучшение структуры волос. Лосьоны втирают в чистую кожу головы, затем волосы промывают травяным настоем или ополаскивателем.

## **Лосьоны для волос**

### **Луковый лосьон для нормальных волос**

Рецепт 1.

Требуется: 2 луковицы среднего размера, 300 г водки.

Способ применения. Измельчите луковицы, залейте их водкой. Настаивайте 2 часа. Втирайте эту настойку по проборам, хорошо массируя голову, 1–2 раза в неделю.

## Рецепт 2.

Требуется: луковица среднего размера, 0,5 стакана рома.

Способ применения. Очистите луковицу, мелко нарежьте и залейте ромом. Настаивайте 24 часа, процедите. Используйте лосьон 1 раз в неделю для массажа головы.

## **Луковый лосьон для сухих волос**

Требуется: 4 части сока лука, 6 частей отвара корней лопуха, 1 часть коньяка.

Способ применения. Компоненты смешайте, применяйте, как и луковый лосьон для нормальных волос.

## **Фитолосьон для сухих волос**

Требуется: по 1 ст. л. мать-и-мачехи, фиалки, тысячелистника, календулы, 0,5 л воды, 2 ст. л. 2 %-ного салицилового спирта, 1 ст. л. касторового масла.

Способ применения. Залейте травы горячей водой, добавьте салициловый спирт, касторовое масло. Втирайте в кожу головы массирующими движениями.

## **Лосьон из настурции для жирных волос**

Требуется: 100 г настурции, 100 г истертых в порошок корней лапчатки гусиной, 500 г 96 %-ного спирта. Способ применения. Смешайте травы и залейте спиртом. Настаивайте 15 дней, в течение которых обязательно взбалтывайте настойку по нескольку раз в день. Через 15 дней процедите, добавьте какое-либо из целебных ароматических масел (лавандовое, шалфейное, розовое, розмариновое). Втирайте лосьон после мытья очень осторожно, не допуская попадания в глаза.

## **Фитолосьон для жирных волос**

Требуется: 2 ст. л. репейника, 1 ст. л. листьев березы, 1 ст. л. травы зверобоя, 0,5 л кипятка, 2 ст. л. салицилового спирта, 1 ч. л. глицерина.

Способ применения. Травы залейте кипящей водой и кипятите в течение 15–20 минут. Настаивайте 2 часа, отфильтруйте. Добавьте салициловый спирт и глицерин. Используйте в течение двух недель на ночь.

Прекрасным лечебным средством для волос являются кремы, которые наносят на чистую кожу вечером и, надев полиэтиленовый чепчик, повязывают голову платком и оставляют на ночь.

## **Кремы для нормальных волос**

### Рецепт 1.

Требуется: мякоть персика 1 ст. л. репейного масла, 2–3 ст. л. виноградного сока.

Способ применения. Разотрите мякоть персика с репейным маслом, добавьте виноградный сок. Вотрите в корни волос и оставьте на ночь, как описано выше.

### Рецепт 2.

Требуется: 2 ст. л. серого костного мозга, 2 ст. л. свиного жира или сливочного масла, 0,5 ч. л. салициловой кислоты, 1 ст. л. камфарного спирта и по 10 капель витамина А и Е.

Способ применения. Растопите мозг на водяной бане. Добавьте свиной жир или сливочное масло, салициловую кислоту, камфарный спирт и витамины. Все тщательно перемешайте, не снимая с водяной бани. Применяйте за 2 часа до мытья волос, обернув голову полотенцем.

## **Кремы для жирных волос**

### Рецепт 1.

Требуется: 2 желтка и 2 ст. л. меда.

Способ применения. Компоненты хорошо смешайте и разотрите. Втирайте, массируя, в корни волос. Оставьте на

ночь, как указано выше.

## Рецепт 2.

Требуется: 1 ст. л. смеси сухих измельченных трав – одуванчика и мяты, плодов рябины, 1 ст. л. яблочного уксуса и 1 ст. л. камфарного масла.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.