

Иоланта Прокопенко

**АЛОЭ**

**200**

**РЕЦЕПТОВ  
КРАСАВИЦ**

**Всех времен и народов**

**КРАСОТА** *высшей пробы*  
**В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ**

**Иоланта Прокопенко**  
**Алоэ. Красота высшей пробы в**  
**любом возрасте. 200 рецептов**  
**красавиц всех времен и народов**  
**Серия «Сильнее, чем женьшень»**

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6693557](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6693557)*

*Прокопенко, И. Алоэ. Красота высшей пробы в любом возрасте. 200 рецептов красавиц всех времен и народов : Астрель; Москва; 2012  
ISBN 978-5-271-40830-4*

### **Аннотация**

В мире существуют миллионы самых разнообразных косметических и лекарственных средств для поддержания и усовершенствования красоты. Но все эти кремы, маски, скрабы, пилинги, лосьоны, тоники и бальзамы не сравнятся по силе с уникальным растением, которое знакомо буквально всем – алоэ! Тысячелетиями этот цветок лечил, восстанавливал и созидал прекрасное. Секреты знаменитых красавиц, снадобья лекарей древних цивилизаций, рецепты со всех концов света – все это вы найдете в книге.

# Содержание

Введение	9
Глава 1	12
Секреты алоэ	17
В чем ценность алоэ?	19
Состав алоэ	19
Полезные свойства алоэ (доказано наукой)	21
Косметические преимущества алоэ	22
Глава 2	24
Традиционные китайские Рецепты для волос	25
Для всех типов волос	25
Маска пшеничная (увлажняющая, питательная)	25
Маска острая	26
Маска льняная с алоэ (питательная)	26
Маска шоколадная (для блеска волос)	27
Маска с розмариновым маслом (питательная)	27
Для укрепления корней волос	28
Маска луково-медовая	28
Маска травяно-ржаная	29
Маска с алоэ и медом	29
Маска медово-желтковая	30
Маска капустно-персиковая	31

Маска имбирная	31
Маска сливочная	32
Лосьон розмариновый	32
Лосьон плющевой	33
Для роста волос	33
Маска яично-луковая	33
Маска дрожжевая	34
Маска масляная восточная	34
Для сухих волос	35
Маска медовая с касторовым маслом	35
Маска с уксусом и алоэ	36
Для жирных волос	36
Маска китайская гороховая	36
Маска глиняно-чесночная	37
Чесночное обертывание с алоэ	37
Для нормальных волос	38
Маска хмелевая	38
От перхоти	38
Настойка крапивная	38
Маска крапивная	39
Настой из цветков пижмы	39
Маска чайная	40
Традиционные китайские рецепты для лица	41
Для любого типа кожи	41
Маска медово-тыквенная (питательная)	41
Маска тыквенная (от отеков)	42

Маска из тыквенных семян	42
Для сухой кожи	43
Маска облепиховая	43
Для жирной кожи	44
Лосьон яблочно-мятный с алоэ	44
Маска с зеленым чаем	44
Для проблемной кожи	45
Маска бобовая	45
Маска мятная с алоэ	46
Для чувствительной кожи	46
Компресс травяной	46
Лед с алоэ (для области вокруг глаз)	47
Маска травяная	47
От морщин	48
Маска лавандовая (быстрая)	48
Маска с рисовой мукой и алоэ	48
Отбеливающие	49
Маска лимонно-огуречная с алоэ	49
Маска дрожжевая с алоэ	50
Традиционные китайские Рецепты для тела	51
Для всего тела	51
Маска дрожжевая (для кожи живота)	51
Пилинг дрожжевой	51
Маска-скраб гречневая	52
Скраб рисово-кофейный	53
Ванна с молоком и мятой	53

(омолаживающая)	
Ванна травяная (расслабляющая)	54
Настой сосновый (для стройности)	54
Ванна малиновая (для похудения)	55
Для рук	56
Маска перцовая с алоэ (для ногтей)	56
Масло облепиховое с алоэ	57
(омолаживающее)	
Маска-пилинг клубничная (для рук)	57
Для ног	58
Ванночка рисовая	58
Ванночка для ног с ромашкой и алоэ	58
Для шеи и области декольте	59
Лосьон с зеленым чаем (тонизирующий)	59
Маска белковая (тонизирующая)	60
Маска с алоэ и отваром пижмы (для груди)	60
Скраб с редькой и маслом алоэ (для груди)	61
Маска мятная (для груди)	61
От целлюлита	62
Обертывание уксусное с соком алоэ	62
Маска с алоэ и пихтовым маслом	63
Ванна с эфирами и маслом алоэ	64
Обертывание с зеленым чаем и соком алоэ	65

Ванна с женьшенем и алоэ	66
Обертывание с яблочным уксусом и эфирными маслами	67
Конец ознакомительного фрагмента.	68

**Иоланта Прокопенко  
Алоэ. Красота высшей  
пробы в любом возрасте.  
200 рецептов красавиц  
всех времен и народов**

© Прокопенко И., 2011

© ООО «Издательство Астрель», 2012

# **Введение**

## **Алоэ – цветок настоящих красавиц!**

Алоэ, алой, столетник, ранник, доктор – все это имена одного и того же растения, испокон веков занимающего первое место на полке любого знахаря и... любой признанной красавицы. Тысячелетиями женщины и мужчины, жаждущие телесной красоты, собирали корни, цветки и мясистые стебли этого поистине волшебного растения.

Уже одно название этого растения несет в себе целительную силу, ощущение надежности и гармонии. И не зря. Ведь это простое растение, которое многим знакомо сейчас как обычный комнатный цветок, является настоящим магическим зельем для красавиц всех возрастов. Согласно египетским древним преданиям, алоэ сохраняет молодость и свежесть, а также открывает секрет долголетия. Древнеегипетские царицы – эталоны всемирной красоты – Клеопатра и Нефертити с помощью этого уникального растения сохраняли свою кожу нежной, свежей и молодой. По этой же причине столетник пользовался популярностью и у женщин древнего индейского племени майя. А на жарких берегах Сицилии и Северной Африки алоэ и до сих пор применяется в качестве лучшего косметического средства.

О чудодейственной силе алоэ знают все. Экстракт алоэ значитя в составе львиной доли косметических средств, биологически активных добавок и домашних целительных рецептов.

У вас выпадают волосы? Ничто не поможет вам лучше, чем сок алоэ. Беспокоят мелкие морщинки и стареющая кожа? Маски на основе алоэ решат эту проблему за несколько недель. Пористая кожа и склонность к угревой сыпи? Благодаря примочкам с мякотью алоэ это больше не будет вас волновать. Ведь снадобья на основе алоэ могут справиться практически со всем: сухой, жирной, чувствительной, стареющей кожей, выпадающими, тусклыми, секущимися, склонными к быстрому загрязнению волосами. А какие чудеса творят с телом ванны на основе сока алоэ! Домашние рецепты с алоэ способны потеснить с полок дорогостоящие косметические средства. С помощью нехитрых рецептов и самых обычных продуктов из холодильника или растений из комнатного горшка вы можете сами создать самую лучшую, самую дешевую и самую действенную косметику.

О поистине волшебных свойствах растения писали знаменитые врачи, его название упоминалось в древних египетских папирусах, шумерских глиняных табличках, греческих мифах, Библии, его изображение присутствует на египетских старинных вазах. Нет в мире такого уголка, где была бы неведома сила алоэ. Египет, Греция, Рим, Финикия, Индия, Тибет, Малайзия, Китай, Месопотамия, Япония – все

это только малая доля всей ойкумены целебного алоэ.

Эта книга поможет вам обрести красоту и здоровье, ведь в ней собраны рецепты, которыми пользовались древние лекари, алхимики и даже великие царицы. Вы узнаете о том, какое множество разнообразных настоев, мазей, масок, отваров можно приготовить на основе алоэ, и откроете для себя секреты красоты всех мировых культур.

# Глава 1

## Алоэ во все времена

*Вы спрашиваете, что придавало мне сил во время моих длительных постов? Прежде всего, моя неколебимая вера в Бога, простота и умеренность во всем, а еще алоэ, чьи полезные свойства я открыл для себя во время пребывания в Южной Африке в конце XIX века.*

*Махатма Ганди*

Известны слова Христофора Колумба: «Четыре растения необходимы для жизни человека: зерно, виноград, олива и алоэ. Первое – кормит, второе – радует, третье – дает гармонию, четвертое – лечит». Знаменитый первооткрыватель назвал алоэ «доктором в горшке» в благодарность за то, что это растение спасло его команду от гибели на борту шхуны «Санта Мария», где царили голод и болезни.

Упоминание о чудодейственной силе алоэ можно найти еще во втором тысячелетии до нашей эры. Именно тогда растение получило название «алоэ вера», что означает «алоэ настоящее». Название алоэ звучит в священной книге индусов «Атарваведе», древнеегипетских папирусах и даже в Библии.

**Евангелие от Иоанна (19:39–42)**

*39 Пришел также и Никодим, – приходивший прежде*

*к Иисусу ночью, – и принес состав из смирны и алоэ, литр около ста.*

*40 Итак они взяли тело Иисуса и обвили его пеленами с благовониями, как обыкновенно погребают Иудеи.*

*41 На том месте, где Он распят, был сад, и в саду гроб новый, в котором еще никто не был положен.*

*42 Там положили Иисуса ради пятницы Иудейской, потому что гроб был близко.*

Обращались к чудодейственному растению и знаменитые врачи и ученые: Гиппократ, Линней, Цельсий описывают алоэ в своих трудах. Авиценна, восточный философ и врач, писал:

*«И в прежние времена листьями алоэ лечили черную желтуху, алоэ с розовым маслом, будучи приложенным к голове, помогает от мигрени, а приложенное к голове с вином, останавливает выпадение волос. Помогает при катаракте, бельмах, при нарывах на глазах и язвах; при гнойном поражении уголков глаз подсушивает их полость. В определенных дозах оттачивает рассудительность. Хорошее средство при ранах, язвах тел и с обеих сторон языка, прочищает желудок, не задевая пищеварение, и возбуждает потерянный аппетит».*

Алоэ приписывают свойство способствовать долголетию его обладателя, а также процветанию дома и семьи. Обычай вешать веточку алоэ над входом в дом сохранился кое-где до сих пор. Мусульмане же вешают алоэ над порогом каждый

раз, возвращаясь из паломничества в Мекке.

Исторические документы древности подтверждают использование алоэ египтянами, римлянами, греками, алжирцами, марокканцами, арабами, индийцами и китайцами как в лечебных, так и в косметических целях. Первое упоминание об алоэ датировано 1500 годом до нашей эры, на папирусе Эберс, который ныне находится в Университете Лейпцига.

Известный древний целитель Греции Диоскорид описал десятки болезней, от которых может исцелить сок алоэ вера, в том числе бессонницу, головные боли, потерю волос, расстройства желудка, псориаз, нарушение работы почек, нарывы, кожные проблемы, ожоги, описал лечение ран, прыщей, срастание тканей и многое другое. Другие древние документальные источники советуют алоэ для защиты от огня, ветра и холода, обезболивания, лечения порезов и синяков, а также от различных аллергических заболеваний и сексуальных нарушений. Многие индейские и мексиканские племена ежедневно пили сок алоэ, чтобы получить прекрасное здоровье и ежедневную энергию.

У древних египтян алоэ ценилось особенно сильно: считалось, что это растение способно сохранять молодость и красоту женщин. У фараонов же цветок алоэ был символом долголетия и сопровождал все погребальные церемонии. «Цветок бессмертия», как его называли египетские жрецы, входил в состав для бальзамирования. В магической практике

алоэ – растение, которому покровительствует Венера и которое способно привлекать любовь. Вероятно, этим и руководствовались в древности египетские царицы.

Необыкновенные глаза царицы Клеопатры славились своей выразительностью и блеску благодаря каплям из сока алоэ, которые готовила одна из ее рабынь. Другая египетская царственная красавица, Нефертити, уникальным цветом своей кожи и лица была обязана регулярным ваннам на основе сока алоэ и молока.

В Европе алоэ не получало широкого распространения до XVIII века. В 1770 году началась серия вооруженных маршей и столкновений под названием «кафрские войны» между европейскими колонистами и северо-восточным племенем коса.

В 1795 году британская армия направила войска под командованием генерала Джеймса Крэйга в Капстад. Миссис Крэйг, супруга генерала, была известна в светских кругах как большая любительница цветов. Поэтому офицеры под командованием генерала Крэйга, желая заполучить его расположение, дарили миссис Крэйг горшки с экзотическими растениями. Так у жены генерала появился африканский горшок с алоэ, который преподнес ей один из адъютантов Крэйга. Разумеется, о целебных свойствах экзотического цветка генеральша не знала, но цветок так ей понравился, что она оставила его у себя в комнате.

Однажды горничная, убирая комнату миссис Крэйг, слу-

чайно отломила один из листьев алоэ. Испугавшись гнева хозяйки, она воткнула сломанный лист в землю, надеясь, что та не заметит. Но вскоре та же горничная заметила, что сломанный лист не собирается вянуть и погибать, а наоборот, пустил корни и новые побеги.

В чем же секрет этого удивительного растения? Откуда берет живительную силу красоты и здоровья этот цветок? И чем объяснить бум, образовавшийся в последнее время вокруг алоэ?

# Секреты алоэ

Алоэ, как одно из самых удивительных чудес растительного мира, имеет множество названий: «сжигающее растение», «чудотворное растение», «лечебное растение», «растение первой помощи». Всего в природе существует более двухсот видов семейства алоевых, которое произрастает в Африке, Азии, Европе и на Американских континентах. Корни у растения не очень глубокие, поэтому оно не может рассчитывать на подземные источники влаги в засушливых местностях. Поэтому алоэ – так называемое самодостаточное растение. Его листья – настоящая фабрика по производству витаминов, минералов и ферментов. Чем больше видоизменялась среда, окружающая растение, тем более независимым оно становилось. И в итоге стало растением со своим собственным иммунитетом, сильным и выносливым. Алоэ может продолжать жить, даже если его выдернуть из земли, в течение многих месяцев и даже лет!

Все семейство принадлежит к уникальному классу «ксероиды». Все растения, принадлежащие к этому классу, способны переживать долгую засуху и заживлять свои раны. Все «ксероиды» обладают уникальным химическим веществом, которое мгновенно заживляет раны растения. Ткани мгновенно затягиваются, растение перестает терять влагу и продолжает расти. Этот феномен был замечен человеком еще в

древности.

*Листья алоэ – настоящая фабрика по производству витаминов, минералов и ферментов.*

## В чем ценность алоэ?

Биохимический состав алоэ включает в себя более двухсот наименований: это и минеральные элементы, и ферменты, и витамины, и биоактивные вещества, и аминокислоты. К тому же день ото дня ученые обнаруживают новые составляющие сока и мякоти этого растения. Благодаря своему составу алоэ является совершенным и уникальным природным продуктом. Совместная работа всех компонентов алоэ и делает его невероятно эффективным средством.

*Алоэ – биологический стимулятор. Он дает импульс, толчок механизму всего тела, запуская усиленную регенерацию тканей и клеток.*

Из 22 аминокислот, которые содержатся в организме человека, 18 входят в состав алоэ (в том числе и восемь незаменимых аминокислот).

## Состав алоэ

\* Антрахиноновый комплекс – противоболевая активность, обезболивающее действие. Высокая пищеварительная активность сока: помогает безболезненно рассасывать омертвевшие ткани.

\* Сапонины – очищающие и антисептические свойства. Блокируют гормон брадикинин, который запускает воспали-

тельные процессы. Поэтому алоэ эффективен в противовоспалительных действиях.

\* Биологически активные углеводы (рамнозы, гексуроно-вая кислота) – антибактерицидное действие, хорошая диетическая добавка, легко усваивается организмом.

\* Ферменты (каталаза, амилаза, оксидаза, целлюлаза) – насыщение организма ферментами, необходимыми для пищеварения и расщепления крахмалов, которыми богата пища.

\* Альфа амилаза – противовоспалительное действие.

\* Минералы (кальций, натрий, магний, цинк, медь, хром, калий) – насыщение организма после стрессов.

\* Аминокислоты (гистидин, аргинил, триптофан, метионин, лейцин, изолейцин, лизин, фенилаланин) – незаменимые аминокислоты, помогают при аллергических реакциях на белковую пищу.

\* Витамины (фолиевая кислота, холин, Е, А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С, бета-каротин) – сохраняют целостность обмена веществ, обеспечивают устойчивость организма в стрессовых ситуациях.

\* Сок алоэ ускоряет восстановление и рост новых клеток, поэтому используется для предотвращения старения кожи.

\* Так как в природе не найти растения, которое бы сравнилось своими целебными свойствами с алоэ, этот цветок не мог не стать основой для многих косметических средств. В косметике алоэ осуществляет многосторонний уход за кожей

лица и тела, а также за волосами.

## **Полезные свойства алоэ (доказано наукой)**

- \* Естественное очищение;
- \* Природное обезболивающее для мышечных и суставных болей;
- \* Бактерицидные свойства при высокой концентрации;
- \* Антивирусные свойства (уничтожение вирусов на долгое время при высокой концентрации);
- \* Антигрибковые свойства при высокой концентрации;
- \* Сокращение времени гемостаза (свертываемости крови);
- \* Жаропонижающее свойство;
- \* Противовоспалительное свойство;
- \* Питательное свойство;
- \* Усиление притока крови, расширение капилляров;
- \* Сокращение времени регенерации;
- \* Отсутствие побочных эффектов;
- \* Увлажняющее свойство;
- \* Нормализация обмена веществ.

*При поражении кожи тело дает импульс базальным клеткам, которые поднимаются к эпидермису в течение 24 часов и образуют струн. При использовании сока алоэ тело блокирует импульс к базальным*

*клеткам, а кожный покров регенерируется с десятикратной скоростью. Новые клетки кожи образуются сразу же, пораженная поверхность закрывается, а под струпом образуется новый здоровый кожный покров.*

## **Косметические преимущества алоэ**

- \* Увлажняет, защищает и смягчает сухую и нормальную кожу;
- \* Успокаивает и снимает напряжение чувствительной кожи;
- \* Тонизирует и оживляет стареющую кожу, повышает ее эластичность;
- \* Очищает и дезодорирует жирную кожу;
- \* Успокаивает воспаленную кожу;
- \* Излечивает прыщи и угри;
- \* Придает блеск и пышность волосам;
- \* Укрепляет корни волос, предотвращает их выпадение;
- \* Укрепляет структуру волоса, предотвращает его сечение;
- \* Излечивает перхоть, очищает жирную кожу головы;
- \* Успокаивает чувствительную и увлажняет сухую кожу головы.

Спектр косметики на основе алоэ чрезвычайно широк. Чаще всего для смешивания с косметическим средством ис-

пользуют три вида алоэ: гель алоэ, масло алоэ и концентрат алоэ. Первый вид, **гель алоэ**, используют в жидких косметических средствах: лосьон, эмульсия. Второй, **масло алоэ**, используется в средствах на жировой основе – масло для тела, губная помада, крем. **Концентрат алоэ** может использоваться в любом косметическом средстве.

Алоэ прошло в качестве лекарственного и косметического средства проверку тысячелетиями. И оно по-прежнему остается уникальным, мощным инструментом красоты и здоровья.

## **Глава 2**

# **Применение алоэ на Дальнем Востоке**

В Японии алоэ считается по праву коронованным растением. Алоэ разводят здесь для самых разных надобностей: его используют и как лекарство, и в качестве косметического средства, и даже в пищу. В древности соком алоэ самураи натирали свое тело перед боем, чтобы обрести бессмертие. Целители-кочевники использовали колючки алоэ при иглоукалывании, а в современной медицине сок алоэ используется для лечения атеросклероза, ожогов и заражения кожи.

Что касается косметики, сок алоэ всегда был популярен среди японских гейш наряду с эфирными маслами и зеленым чаем. С древних пор сок, масло и концентрат алоэ входят во множество косметических средств.

# Традиционные китайские Рецепты для волос

## Для всех типов волос

### Маска пшеничная (увлажняющая, питательная)

#### *Состав*

- Пшеничные зерна – 1 ст. л.;
- Масло оливковое – 1 ст. л.;
- Сок алоэ – 2 ст. л.;
- Лимонный сок.

#### *Приготовление и использование*

Пшеничные зерна разотрите, добавьте масло и сок алоэ, немного подогрейте. Нанесите теплую маску на кожу головы, остатки распределите по всей длине волос. Наденьте шапочку для душа, голову оберните полотенцем. Оставьте маску на 10 минут, затем сполосните водой с добавлением лимонного сока. Повторяйте процедуру раз в неделю.

## Маска острая

### *Состав*

- Луковый сок – 1 ст. л.;
- Масло касторовое – 1 ст. л.;
- Масло репейное – 1 ст. л.;
- Сок алоэ – 1 ст. л.;
- Яичный желток – 1 шт.;
- Острый перец – 2 ст. л.;
- Спирт – ½ стакана.

### *Приготовление и использование*

Смешайте острый перец и спирт, настаивайте смесь в течение недели в холодном темном месте во флаконе с плотно закрытой крышкой. Смешайте все компоненты, добавьте 1 столовую ложку перечной настойки. Готовую маску нанесите на кожу головы, оставьте на полчаса, затем смойте теплой водой.

**Примечание:** 1) эта маска не подходит тем, у кого чувствительная или суха кожа головы; 2) чтобы отбить запах лука от волос, промойте их сначала горчицей, а затем водой с добавлением лимонного сока (1 лимон на 1 литр воды).

## Маска льняная с алоэ (питательная)

### *Состав*

- Масло льняное – 2 ст. л.;

- Сок алоэ – 2 ст. л.;
- Настойка элеутерококка – 1 ч. л.;
- Яичный желток – 1 шт.

### ***Приготовление и использование***

Смешайте все компоненты. Нанесите готовую маску на кожу головы и волосы и оставьте на 1 час. После этого промойте волосы теплой водой.

## **Маска шоколадная (для блеска волос)**

### ***Состав***

- Какао – 1 ст. л.;
- Масло жожоба – 1 ст. л.;
- Коньяк – 1 ч. л.;
- Сок алоэ – 2 ст. л.

### ***Приготовление и использование***

Смешайте все ингредиенты и нанесите аккуратными массажными движениями на волосы. Оставьте маску на 15 минут, затем смойте теплой водой с шампунем.

## **Маска с розмариновым маслом (питательная)**

### ***Состав***

- Ромашка сухая – 2 ст. л.;
- Лимонный сок – 1 ст. л.;

- Сок алоэ – 1 ст. л.;
- Яйцо – 1 шт.;
- Розмариновое масло – 1 ч. л.;
- Уксус – 1–2 ст. л.

### ***Приготовление и использование***

Ромашку залейте 200 мл кипятка. Настаивайте 10 минут, затем процедите и остудите. Жмых от настоя смешайте с остальными компонентами (кроме уксуса). Тщательно перемешайте до однородной консистенции. Нанесите готовую маску на сухие волосы, наденьте шапочку для душа, укутайте голову теплым полотенцем. Оставьте маску на час, затем смойте мягким шампунем и теплой водой. Ополосните волосы смесью настоя ромашки и уксуса.

## **Для укрепления корней волос**

### **Маска луково-медовая**

#### ***Состав***

- Мед – 2 ст. л.;
- Сок алоэ – 2 ст. л.;
- Лук зеленый (нарезанный) – 2 ст. л.;
- Яичный желток – 1 шт.

### ***Приготовление и использование***

Разотрите лук до состояния кашицы. Смешайте желток,

мед и сок алоэ, добавьте луковую кашу, еще раз тщательно перемешайте. Вотрите половину маски в кожу головы, остальное распределите по всей длине волос. Наденьте шапочку для душа или замотайте голову пищевой пленкой и укутайте полотенцем. Через час смойте маску теплой водой с мягким шампунем.

## **Маска травяно-ржаная**

### *Состав*

- Трава подорожника – 1 ст. л.;
- Крапива – 1 ст. л.;
- Ромашка аптечная – 1 ст. л.;
- Хлеб ржаной – 50 г;
- Сок алоэ – 2 ст. л.

### *Приготовление и использование*

Смешайте все травы и залейте их небольшим количеством кипятка. Оставьте настаиваться на 2 часа, затем процедите настой и замочите в нем мякоть ржаного хлеба. Оставьте на час, затем тщательно размешайте все в кашу и влейте сок алоэ. Полученную кашу нанесите на волосы, наденьте шапочку для душа и замотайте голову полотенцем. Оставьте маску на час, затем смойте теплой водой.

## **Маска с алоэ и медом**

### *Состав*

- Лист алоэ – 1 часть;
- Мед – 1 часть;
- Масло косметическое (можно репейное) – 1 ст. л.;
- Водка (коньяк) – 1 ст. л.;
- Яичный желток – 1 шт.

### *Приготовление и использование*

Возьмите крупный лист алоэ и измельчите его в кашу. Добавьте мед, яичный желток, влейте масло и водку. Все это тщательно перемешайте и с помощью ватного или марлевого тампона густо нанесите на корни волос. Наденьте шапочку для душа и замотайте голову полотенцем. Выдерживайте маску 2 часа, затем тщательно вымойте волосы. Используйте эту маску каждую неделю в течение месяца для того, чтобы укрепить корни волос и остановить либо предотвратить их выпадение, а также придать им природный блеск.

## **Маска медово-желтковая**

### *Состав*

- Мед – 2 ч. л.;
- Яичный желток – 2 шт.;
- Масло репейное – 2 ч. л.;
- Сок алоэ – 2 ст. л.

### *Приготовление и использование*

Смешайте все компоненты. Готовую маску вотрите в корни, остатки распределите по всей длине волос. Наденьте ша-

почку для душа или укутайте волосы полотенцем. Оставьте маску на 40 минут, затем смойте теплой водой. Повторяйте процедуру раз в неделю в течение 2–3 месяцев.

## **Маска капустно-персиковая**

### *Состав*

- Капустный сок – 2 ст. л.;
- Персиковый сок – 2 ст. л.;
- Коньяк – 20 г;
- Мед – 20 г;
- Сок алоэ – 2 ст. л.;
- Яичный желток – 1 шт.

### *Приготовление и использование*

Смешайте все компоненты, нанесите по всей длине волос. Наденьте шапочку для душа, укутайте голову полотенцем. Оставьте маску на 2 часа, затем вымойте шампунем.

## **Маска имбирная**

### *Состав*

- Имбирь тертый – 1 ст. л.;
- Кунжутное масло – 1 ст. л.;
- Масло алоэ – 1 ст. л.

### *Приготовление и использование*

Смешайте все компоненты, нанесите на кожу головы массирующими движениями, оставьте на полчаса. Тщательно

промойте волосы теплой водой.

## **Маска сливочная**

### *Состав*

- Сливки густые – 2 ст. л.;
- Лимонный сок – 2 ч. л.;
- Сок алоэ – 1 ст. л.;
- Масло пророщенной пшеницы – ½ ч. л.

### *Приготовление и использование*

Смешайте все компоненты. Нанесите маску на влажные волосы и оставьте на 20 минут. Смойте маску теплой водой.

## **Лосьон розмариновый**

### *Состав*

- Розмарин – 2 ч. л.;
- Вода – 250 мл;
- Сок алоэ – 2 ст. л.

### *Приготовление и использование*

Залейте розмарин стаканом кипятка, варите 5 минут, затем процедите и добавьте сок алоэ. Готовый лосьон втирайте в кожу головы. Лосьон не смывайте. Повторяйте процедуру после мытья головы в течение месяца.

## Лосьон плющевой

### *Состав*

- Листья плюща – 1 ст. л.;
- Вода – ½ л.;
- Сок алоэ – 1 ст. л.

### *Приготовление и использование*

Залейте сушеные листья плюща кипятком и варите в течение 10 минут. Отвар охладите, процедите, добавьте сок алоэ. Готовый лосьон втирайте в кожу головы, не смывая его. Процедуру повторяйте ежедневно.

## Для роста волос

### Маска яично-луковая

### *Состав*

- Лук репчатый – 1 шт.;
- Желток яичный – 1 шт.;
- Сок алоэ – 2 ст. л.

### *Приготовление и использование*

Лук натрите на мелкой терке. Смешайте луковую кашицу с желтком, добавьте сок алоэ и еще раз тщательно перемешайте. Готовую маску вотрите в корни волос. Наденьте шапочку для душа или обмотайте голову пищевой пленкой.

Укутайте волосы теплым полотенцем. Оставьте маску на 1–2 часа, затем вымойте волосы теплой водой.

## Маска дрожжевая

### *Состав*

- Дрожжи – 20 г;
- Сахар – ½ ч. л.;
- Сок алоэ – 1 ч. л.;
- Вода – 1 ст. л.

### *Приготовление и использование*

Смешайте теплую воду и сок алоэ. Добавьте дрожжи и сахар. Все тщательно размешайте и оставьте в тепле на 30 минут. Нанесите готовую маску на влажные волосы, наденьте шапочку для душа и замотайте голову теплым полотенцем. Оставьте маску на час, меняя полотенце по мере его остывания. Повторяйте процедуру не чаще одного раза в месяц.

**Примечание:** во время использования этой маски на голове не должно быть даже самых маленьких ранок.

## Маска масляная восточная

### *Состав*

- Цветы софоры японской (сухие) – ½ стакана;
- Почки тополя – 1 стакан;
- Оливковое масло – 1 л;
- Масло алоэ – 2 ст. л.

## ***Приготовление и использование***

Цветы и почки настаивайте в смеси масел в течение двух недель. На ночь втирайте массажными движениями состав в кожу головы и оставляйте на ночь. С утра промывайте голову мягким шампунем и теплой водой. Повторяйте процедуру каждый вечер в течение шести недель.

## **Для сухих волос**

### **Маска медовая с касторовым маслом**

#### ***Состав***

- Сок алоэ – 1 ч. л.;
- Мед – 1 ст. л.;
- Касторовое масло – 1 ч. л.;
- Отвар ромашки (или крапивы).

#### ***Приготовление и использование***

Все компоненты тщательно перемешайте. Вотрите полученную смесь в корни волос, замотайте голову полотенцем или платком на 30–40 минут. Ополосните волосы отваром ромашки или крапивы, затем промойте волосы чистой водой. Повторяйте процедуру 1–2 раза в неделю до получения желаемого эффекта.

## **Маска с уксусом и алоэ**

### *Состав*

- Яйцо – 1 шт.;
- Глицерин – 1 ч. л.;
- Сок алоэ – 2 ч. л.;
- Уксус – 1 ч. л.;
- Масло репейное – 2 ст. л.

### *Приготовление и использование*

Смешайте все компоненты. Готовую маску вотрите в кожу головы и распределите по всей длине волос. Оставьте маску на полчаса, затем смойте мягким шампунем и теплой водой.

## **Для жирных волос**

### **Маска китайская гороховая**

### *Состав*

- Горох сушеный – 50 г;
- Сок алоэ – 1 ст. л.

### *Приготовление и использование*

Горох измельчите в муку на кофемолке. Добавьте сок алоэ. Полученную смесь вотрите в волосы и оставьте на полчаса, после чего ополосните волосы теплой водой без шампуня.

## **Маска глиняно-чесночная**

### *Состав*

- Лимонный сок – 1 ст. л.;
- Чесночный сок – 1 ч. л.;
- Сок алоэ – 2 ст. л.;
- Голубая глина – 2 ст. л.

### *Приготовление и использование*

Глину разведите соком алоэ, тщательно перемешайте, добавьте остальные компоненты. Нанесите готовую маску на полосы и оставьте на полчаса. Смойте теплой водой.

## **Чесночное обертывание с алоэ**

### *Состав*

- Мед – 1 ч. л.;
- Яичный желток – 2 шт.;
- Чеснок – 3 зубчика;
- Шампунь для жирных волос – 3 ст. л.;
- Сок алоэ – 2 ст. л.

### *Приготовление и использование*

Чеснок натрите на мелкой терке, добавьте мед, растертый добела желток и сок алоэ. Перемешайте, добавьте шампунь и нанесите на мокрые волосы. Оставьте маску на 30–35 минут, затем промойте волосы теплой водой.

# Для нормальных волос

## Маска хмелевая

### *Состав*

- Хмель (шишки) – 15 г;
- Календула (цветки) – 10 г;
- Корни лопуха – 20 г;
- Вода – 250 мл;
- Сок алоэ – 2 ст. л.

### *Приготовление и использование*

Травы измельчите и смешайте. Воду вскипятите и залейте ею травы. Настаивайте час, затем процедите отвар и добавьте сок алоэ. Втирайте полученную смесь в корни волос 2 раза в неделю.

## От перхоти

### Настойка крапивная

### *Состав*

- Крапива (свежая) – 3 ст. л.;
- Сода – 2 ст. л.;
- Водка – 5 ст. л.;

Сок алоэ – 2 ст. л.

### ***Приготовление и использование***

Тщательно промойте листья крапивы, два раза – обычной водой, третий – кипяченой водой с добавлением соды. Затем разотрите ее, смешайте с водкой и настаивайте в течение недели в емкости с плотно закрытой крышкой. Затем профильтруйте настойку, добавьте сок алоэ. Протирайте готовой настойкой кожу головы 1–2 раза в неделю.

## **Маска крапивная**

### ***Состав***

● Листья крапивы (свежие) – 200 г;

● Сок алоэ – 3 ст. л.

### ***Приготовление и использование***

Свежие, чистые листья крапивы залейте 0,5 л кипятка, прокипятите, охладите и процедите. Разотрите вареные листья в кашицу, добавьте сок алоэ. Втирайте готовую маску в кожу головы, остатки распределите по всей длине волос. Оставьте маску на полчаса, затем смойте сначала крапивным отваром, потом – теплой водой.

## **Настой из цветков пижмы**

### ***Состав***

● Цветки пижмы – 1 ст. л.;

● Вода – 2 ст.;

● Сок алоэ – 2 ст. л.

### *Приготовление и использование*

Воду вскипятите, залейте ею растертые в порошок цветки пижмы. Настаивайте смесь в течение двух часов, затем процедите и добавьте сок алоэ. Мойте настоем голову вечером через день. Повторите 10–12 процедур.

## **Маска чайная**

### *Состав*

● Масло касторовое – 1 ст. л.;

● Сок алоэ – 2 ст. л.;

● Отвар чая – 1 ст. л.;

● Водка – 1 ст. л.

### *Приготовление и использование*

Смешайте все компоненты. Смочите полученной жидкостью голову, наденьте шапочку для душа. Замотайте голову полотенцем. Оставьте маску на 2–3 часа, затем смойте теплой водой. Повторяйте процедуру 2–3 раза в неделю.

# Традиционные китайские рецепты для лица

## Для любого типа кожи

### Маска медово-тыквенная (питательная)

#### *Состав*

- Вареная тыква (измельченная) – 2–3 ст. л.;
- Желток яичный – 1 шт.;
- Мед жидкий – 1 ч. л.;
- Сок алоэ – 1 ч. л.

#### *Приготовление и использование*

Смешайте все компоненты до однородного состояния. Нанесите маску на чистую увлажненную кожу лица, шеи и декольте. Оставьте маску на 10–15 минут, затем снимите остатки чистой салфеткой и умойтесь. Повторяйте процедуру каждые 3–4 дня в течение месяца.

**Примечание:** *перед нанесением этой маски будет полезно сделать горячий компресс для кожи на 2–3 минуты.*

## **Маска тыквенная (от отеков)**

### *Состав*

- Тыква вареная (измельченная) – 2 ст. л.;
- Мед – ½ ч. л.;
- Зелень петрушки свежая – 1 ст. л.;
- Зеленый чай (сухой) – 1 ч. л.;
- Сок алоэ – 2 ст. л.

### *Приготовление и использование*

Смешайте все компоненты (тыквенную кашу предварительно подогрейте), выложите готовую маску на марлю. Наложите маску на лицо, накройте марлю сверху теплым полотенцем. Оставьте на 20 минут, затем снимите остатки бумажной салфеткой и умойте лицо вначале теплой, потом прохладной водой. Маску делайте вечером, через день в течение месяца.

## **Маска из тыквенных семян**

### *Состав*

- Семена тыквы (сырые) – 50 г;
- Сок алоэ – 2 ст. л.;
- Яичный желток – 1 шт.

### *Приготовление и использование*

Семена очистите и измельчите в кофемолке. Добавьте остальные компоненты и тщательно перемешайте. Нанесите

готовую маску на чистую увлажненную кожу и оставьте на 10–15 минут. Снимите остатки маски чистой салфеткой и умойте лицо. Повторяйте процедуру 3 раза в неделю в течение месяца.

## **Для сухой кожи**

### **Маска облепиховая**

#### *Состав*

- Облепиха – 2 ст. л.;
- Мед жидкий – 1 ч. л.;
- Масло алоэ – 1 ч. л.

#### *Приготовление и использование*

Ягоды облепихи ошпарьте кипятком и протрите через дуршлаг. Добавьте мед и масло алоэ, тщательно перемешайте. Нанесите готовую маску на очищенную кожу лица, шеи и области декольте. Оставьте маску на 15–20 минут, затем смойте теплой водой. Повторяйте процедуру через день в течение месяца.

## Для жирной кожи

### Лосьон яблочно-мятный с алоэ

#### *Состав*

- Яблочный уксус – ½ стакана;
- Сок алоэ – 2 ст. л.;
- Вода – ½ стакана;
- Мята перечная свежая – 100 г.

#### *Приготовление и использование*

Смешайте все компоненты. Поставьте смесь на средний огонь, доведите до кипения и сразу выключите огонь. Настаивайте лосьон в холодильнике неделю, затем несколько раз процедите и перелейте в темную флягу. Лосьон можно применять не только для лица, но и для других участков тела с жирной кожей.

### Маска с зеленым чаем

#### *Состав*

- Зеленый чай (сухой) – 1 ст. л.;
- Кефир – 1 ст. л.;
- Вода – ⅓ стакана;
- Сок алоэ – 2 ст. л.

#### *Приготовление и использование*

Вскипятите воду и немного остудите (до 80 °С). Заварите зеленый чай и настаивайте его в течение 2–3 минут. Процедите готовый чай и смешайте жидкость с кефиром и соком алоэ. Нанесите маску косметической кисточкой на лицо в несколько слоев, давая каждому слою высохнуть. Последний слой оставьте на 10–15 минут, затем смойте сначала теплой, затем прохладной водой. Повторяйте маску 1–2 раза в неделю в течение месяца.

## Для проблемной кожи

### Маска бобовая

#### *Состав*

- Вареные бобы – 3 ст. л.;
- Мед жидкий – 1 ч. л.;
- Простокваша – 1 ч. л.;
- Сок алоэ – 1 ч. л.

#### *Приготовление и использование*

Бобы разотрите в нежное пюре, добавьте остальные ингредиенты, тщательно перемешайте. Нанесите маску на очищенную кожу лица толстым слоем и оставьте на 20 минут, затем смойте холодной водой.

## **Маска мятная с алоэ**

### *Состав*

- Шалфей сухой – 2 ч. л.;
- Шиповник (плоды) – 1 ч. л.;
- Мята – 1 ч. л.;
- Мякоть алоэ – 1 ст. л.

### *Приготовление и использование*

Смешайте все компоненты и залейте 200 мл кипятка. Настаивайте смесь в течение получаса. Возьмите отрез марли или полотняной салфетки с прорезями для глаз, рта и носа. Смочите ткань в настое и наложите на очищенную кожу лица, сверху накройте теплым полотенцем. Оставьте маску на 20 минут, затем снимите и дайте коже обсохнуть. Нанесите питательный крем.

## **Для чувствительной кожи**

### **Компресс травяной**

### *Состав*

- Сок алоэ – 1 ст. л.;
- Липовый цвет (сушеный) – 2 ч. л.;
- Зверобой (сушеный) – 1 ч. л.;
- Ромашка (сушеная) – 2 ч. л.

### ***Приготовление и использование***

Смешайте сушеные травы и залейте их кипятком. Настаивайте смесь в течение получаса, затем процедите и добавьте сок алоэ. Все тщательно перемешайте. Возьмите небольшой кусок марли, смочите в полученном настое и наложите на лицо на 10–20 минут, затем ополосните кожу теплой водой.

## **Лед с алоэ (для области вокруг глаз)**

### ***Состав***

- Вода дистиллированная – 100 мл;
- Гель алоэ вера – 15 мл.

### ***Приготовление и использование***

Смешайте воду и гель алоэ. Разлейте жидкость по формочкам для льда и заморозьте. Используйте готовые кубики льда утром, после пробуждения для снятия усталости, отеков и мешков под глазами.

## **Маска травяная**

### ***Состав***

- Липовый цвет (сушеный) – 3 ч. л.;
- Зверобой – 2 ч. л.;
- Ромашка аптечная – 2 ч. л.;
- Розовые лепестки – 1 ч. л.;
- Сок алоэ – 2 ст. л.

### ***Приготовление и использование***

Смешайте травы, залейте кипятком и поставьте на 20 минут в темное место. Затем добавьте в настой сок алоэ. Возьмите небольшой отрез марли и смочите в отваре. Приложите к коже лица на 20 минут, затем высушите кожу бумажной салфеткой.

## От морщин

### Маска лавандовая (быстрая)

#### *Состав*

- Масло оливковое – 1 ст. л.;
- Масло алоэ – 1 ч. л.;
- Масло лавандовое – 2 капли.

#### *Приготовление и использование*

Смешайте все масло. Нанесите маску на чистую сухую кожу лица, шеи и зоны декольте. Оставьте маску на 10–15 минут, затем снимите остатки косметическими дисками и ополосните кожу прохладной водой. Повторяйте маску 1–2 раза в неделю на протяжении месяца.

### Маска с рисовой мукой и алоэ

#### *Состав*

- Белок яичный – 1 шт.;
- Рисовая мука – 1,5 ст. л.;

● Масло алоэ – 1 ч. л.;

● Мед – 1 ч. л.

### ***Приготовление и использование***

Смешайте масло, мед и рисовую муку. Добавьте взбитый в пену яичный белок. Нанесите маску на очищенную кожу лица и оставьте на 20 минут. Снимите остатки маски ватным тампоном, умойте лицо теплой водой. Повторяйте процедуру 2–3 раза в неделю на протяжении 1–2 месяцев.

## **Отбеливающие**

### **Маска лимонно-огуречная с алоэ**

#### ***Состав***

● Лимон – ½ шт.;

● Огурец – 1 шт.;

● Сметана – 1 ч. л.;

● Яичный белок – 1 шт.;

● Сок алоэ – 1 ст. л.

#### ***Приготовление и использование***

Лимон очистите от косточек и вместе с кожурой измельчите в блендере. Огурец очистите от кожицы, также добавьте в блендер и измельчите. Добавьте сметану, взбитый в крутую пену белок и сок алоэ. Все еще раз взбейте. Нанесите готовую маску перед сном на очищенную кожу лица и оставьте

на 15–20 минут, затем смойте прохладной водой. Повторяйте маску 1–3 раза в неделю в течение 2 месяцев.

**Примечание:** *если маска окажется слишком жидкой, загустите ее крахмалом или измельченными в кофемолке овсяными хлопьями.*

## **Маска дрожжевая с алоэ**

### ***Состав***

- Хлебные дрожжи – 20 г;
- Молоко – 1 ст. л.;
- Лимонный сок – 1 ст. л.;
- Сок алоэ – 1 ч. л.

### ***Приготовление и использование***

Тщательно перемешайте компоненты до кремообразного состояния. Нанесите готовую маску перед сном на очищенную кожу лица, шеи и области декольте и оставьте на 20 минут, затем смойте водой комнатной температуры. Повторяйте маску каждые 2–3 дня в течение месяца.

# Традиционные китайские Рецепты для тела

## Для всего тела

### Маска дрожжевая (для кожи живота)

#### *Состав*

- Пивные дрожжи – 15 г;
- Сливки жирные – 2 ст. л.;
- Мед жидкий – 2 ст. л.;
- Сок алоэ – 2 ст. л.

#### *Приготовление и использование*

Немного подогрейте сливки и растворите в них мед. Добавьте пивные дрожжи и сок алоэ и поставьте в тепло на полчаса. Обработайте зону живота, затем нанесите готовую маску на чистую увлажненную кожу. Оставьте маску на 20–25 минут, затем смойте теплой водой. Повторяйте процедуру 2–3 раза в неделю на протяжении месяца.

### Пилинг дрожжевой

#### *Состав*

- Соль морская – ½ стакана;
- Дрожжи – 40 г;
- Лимонный сок – ½ стакана;
- Масло алоэ – 2 ст. л.

### ***Приготовление и использование***

Дрожжи смешайте с лимонным соком и оставьте на водяной бане на 2–3 минуты. Добавьте соль и масло алоэ, тщательно перемешайте. Остудите до приятной для кожи тела температуры. Нанесите массирующими движениями на чистую увлажненную кожу тела, помассируйте 5–10 минут и оставьте еще на такое же время. Смойте пилинг теплой водой. Повторяйте процедуру один раз в неделю в течение месяца.

## **Маска-скраб гречневая**

### ***Состав***

- Мед – 4 ст. л.;
- Гречневая крупа (можно продел) – 4 ст. л.;
- Масло алоэ – 2 ст. л.;
- Морская соль – 1 ст. л.;
- Сливки – ½ стакана.

### ***Приготовление и использование***

Гречневую крупу или продел залейте горячими сливками и оставьте на 15–20 минут. Затем добавьте остальные ингредиенты. Тщательно перемешайте маску и остудите до прият-

ной температуры. Энергичными движениями нанесите маску на чистую увлажненную кожу тела. Помассируйте еще 5–10 минут и оставьте как маску на это же время. Смойте маску теплой водой. После принятия ванны не вытирайте кожу, дайте остаткам впитаться самим. Повторяйте процедуру 1–2 раза в неделю в течение месяца.

## **Скраб рисово-кофейный**

### *Состав*

- Рис мелкий – 2 ст. л.;
- Кофейная гуща – 2 ст. л.;
- Масло оливковое – 1 ст. л.;
- Масло алоэ – 1 ст. л.;
- Сливки – 2 ст. л.

### *Приготовление и использование*

Рис измельчите в кофемолке, смешайте с кофейной гущей, добавьте масла и сливки. Все тщательно перемешайте. Оботрите кожу тела этим скрабом в течение 5–10 минут, затем смойте теплой водой и дайте впитаться остаткам.

## **Ванна с молоком и мятой (омолаживающая)**

### *Состав*

- Сок алоэ – 3 ст. л.;
- Молоко – 2 стакана;
- Мята перечная – 4 ст. л.

### ***Приготовление и использование***

Залейте траву мяты перечной кипятком и настаивайте в течение 30 минут. Влейте в теплую ванну процеженный настой, молоко и сок алоэ. Принимайте ванну в течение 15 минут.

## **Ванна травяная (расслабляющая)**

### ***Состав***

- Мякоть алоэ – 1 ст. л.;
- Цветки бузины – 1 ст. л.;
- Корень солодки – 1 ст. л.;
- Трава фиалки трехцветной – 1 ст. л.;
- Плоды фенхеля – 1 ст. л.;
- Березовые листья – 1 ст. л.;
- Кора крушины – 1 ст. л.;
- Трава чистотела – 1 ст. л.

### ***Приготовление и использование***

Все компоненты измельчите, смешайте, залейте водой и варите в течение 10 минут на слабом огне. Готовый отвар процедите и влейте в теплую ванну. Принимайте ванну в течение 15 минут так, чтобы вода не поднималась выше области сердца.

## **Настой сосновый (для стройности)**

### ***Состав***

- Побеги сосновые – 4 ст. л.;
- Вода – 1 стакан;
- Морская соль – 500 г;
- Масло алоэ – 3 ст. л.

### ***Приготовление и использование***

Побеги сосны залейте стаканом кипятка и настаивайте в течение часа.

Приготовьте ванну. Для этого растворите в теплой воде морскую соль и добавьте сок алоэ. Влейте сосновый настой. Принимайте ванну 20–30 минут, не погружаясь глубже области сердца. После принятия ванны промокните кожу полотенцем и укутайтесь в теплый халат.

## **Ванна малиновая (для похудения)**

### ***Состав***

- Малина (листья) – 100 г;
- Вода – 1 л;
- Мед жидкий – 150 г;
- Масло можжевельника (эфирное) – 1 ч. л.;
- Масло мандарина (эфирное) – 1 ч. л.;
- Масло алоэ – 2 ст. л.;
- Морская соль – 500 г.

### ***Приготовление и использование***

Листья малины залейте литром кипятка и настаивайте в термосе 40 минут, затем процедите, добавьте мед и масла.

Приготовьте ванну. Для этого растворите в теплой воде морскую соль и добавьте сок алоэ. Влейте малиновый настой. Принимайте ванну 15–20 минут, не погружаясь глубже области сердца. После принятия ванны промокните кожу полотенцем и укутайтесь в теплый халат. Лягте под теплое одеяло и полежите еще 20–40 минут. Повторяйте процедуру не чаще чем 1–2 раза в месяц.

## Для рук

### Маска перцовая с алоэ (для ногтей)

#### *Состав*

- Перец красный молотый – ½ ч. л.;
- Масло алоэ – 1 ч. л.;
- Вода – 10 капель.

#### *Приготовление и использование*

Смешайте все компоненты и поставьте на водяную баню на 10 минут. Остудите готовую смесь до приятной температуры. Нанесите маску на ногти и оставьте на 15–20 минут. Смойте теплой водой. Повторяйте процедуру не чаще одного раза в месяц.

## **Масло облепиховое с алоэ (омолаживающее)**

### *Состав*

- Ромашка аптечная (цветки) – 2 ст. л.;
- Масло облепиховое – 1 стакан;
- Масло алоэ – 4 ст. л.

### *Приготовление и использование*

Смешайте ромашку с маслами и нагревайте на слабом огне на водяной бане в течение 15 минут. Оставьте смесь настаиваться на 5 дней, затем процедите. Готовым средством мажьте руки, уделяя особое внимание кутикуле и коже на локтях. Оставьте на 15–20 минут, затем вытрите остатки бумажной салфеткой, не смывайте. Повторяйте процедуру 1–2 раза в день в течение 2–3 недель.

## **Маска-пилинг клубничная (для рук)**

### *Состав*

- Клубника (растертая) – 1 ст. л.;
- Масло алоэ – 1 ст. л.;
- Овсяные хлопья (молотые) – 1 ч. л.

### *Приготовление и использование*

Смешайте все компоненты и выложите в миску. Руки тщательно вымойте в горячей воде и нанесите маску над миской.

Оставьте на 10–15 минут, затем потрите руки друг о друга и «помойте» их в маске. Смойте остатки маски теплой водой, нанесите питательный крем.

## Для ног

### Ванночка рисовая

#### *Состав*

- Рис – 1 стакан;
- Вода – 3 л;
- Морская соль – 4 ст. л.;
- Масло алоэ – 4 ст. л.

#### *Приготовление и использование*

Рис отварите в трех литрах воды, отвар слейте. Добавьте соль и масло алоэ, остудите до приятной температуры. Опустите ноги в готовую ванночку и держите 20–30 минут или до полного остывания. Обрабатывайте ступни пемзой, нанесите питательный крем и наденьте теплые носки. Повторяйте эту процедуру 2–3 раза в неделю по вечерам.

### Ванночка для ног с ромашкой и алоэ

#### *Состав*

- Ромашка аптечная (сухая) – 3 ст. л.;
- Сок алоэ – 1 ст. л.;

- Молоко – ½ л;
- Вода – ½ л;
- Мед – 2 ст. л.

### *Приготовление и использование*

Траву залейте кипятком и настаивайте в течение 10–15 минут. Настой процедите и смешайте с соком алоэ. Мед растворите в холодном молоке и смешайте с растительным настоем. Опустите ноги в готовую смесь и держите, пока жидкость не остынет. Промокните кожу ног полотенцем и нанесите питательный крем.

## **Для шеи и области декольте**

### **Лосьон с зеленым чаем (тонизирующий)**

#### *Состав*

- Зеленый чай (сухой) – 2 ст. л.;
- Вода – 1 стакан;
- Сок лимонный – 2 ст. л.;
- Сок алоэ – 1 ст. л.

#### *Приготовление и использование*

Заварите чай в стакане воды. Остудите и процедите настой. Добавьте остальные ингредиенты. Готовый лосьон используйте 1–2 раза в день: протирайте им кожу плеч, шеи и груди. Лосьон можно хранить в холодильнике 10–12 дней.

## **Маска белковая (тонизирующая)**

### *Состав*

- Белок яичный – 1 шт.;
- Масло алоэ – 1 ч. л.;
- Лимон – ½ шт.;
- Зеленый чай.

### *Приготовление и использование*

Яичный белок взбейте с соком лимона и добавьте масло. Все тщательно перемешайте. Готовую маску нанесите на чистую сухую кожу груди и шеи. Оставьте маску на 10–15 минут, затем смойте теплой водой и протрите зеленым чаем с добавлением нескольких капель лимонного сока.

## **Маска с алоэ и отваром пижмы (для груди)**

### *Состав*

- Пижма (цветки) – 1 ст. л.;
- Вода (горячая) – 1 ст,
- Яичный желток – 1 шт.;
- Сметана – 1 ч. л.;
- Масло алоэ – 1 ч. л.;
- Мед жидкий – 1 ч. л.

### *Приготовление и использование*

Сухие цветки пижмы залейте стаканом горячей воды. Доведите смесь до кипения и варите на медленном огне в

течение 5–7 минут. Остудите отвар, процедите и добавьте остальные компоненты. Нанесите вечером готовую маску на кожу груди и области декольте. Оставьте маску на 30 минут, затем снимите остатки салфеткой и оставьте на ночь. Утром примите душ и протрите кожу отваром пижмы. Повторяйте процедуру 2–3 раза в неделю в течение месяца.

## **Скраб с редькой и маслом алоэ (для груди)**

### *Состав*

- Редька – 100 г;
- Масло алоэ – 2 ст. л.;
- Масло оливковое – 2 ст. л.

### *Приготовление и использование*

Редьку очистите, промойте и натрите на мелкой терке. Добавьте масла и тщательно перемешайте. Нанесите готовую маску на чистую сухую кожу груди, не затрагивая область сосков, и оставьте на 20 минут. Смойте остатки маски теплой водой.

## **Маска мятная (для груди)**

### *Состав*

- Перечная мята (свежая) – 2 ч. л.;
- Масло алоэ – 1 ст. л.;
- Масло миндальное – 1 ст. л.;
- Пчелиный воск – 1 ч. л.;

● Масло мяты (эфирное) – 2 капли;

● Вода – 1 стакан.

### ***Приготовление и использование***

Вскипятите воду, добавьте мяту и оставьте настаиваться в течение 20 минут. Смешайте миндальное масло и масло алоэ. Нагрейте масляную смесь на водяной бане и растопите в ней пчелиный воск. Настой мяты процедите и смешайте с маслами. Немного остудите смесь до приятной вам температуры и перед самым применением добавьте эфирные масла. Нанесите готовую маску на кожу груди, оставьте на 20 минут, затем снимите остатки салфеткой, смоченной в миндальном масле.

## **От целлюлита**

### **Обертывание уксусное с соком алоэ**

#### ***Состав***

● Яблочный уксус – 3 ст. л.;

● Вода – 3 ст. л.;

● Сок алоэ – 3 ст. л.

#### ***Приготовление и использование***

Смешайте уксус и сок алоэ с горячей водой. Остудите смесь до приятной для кожи температуры. Нанесите маску на проблемные зоны, обмотайте пищевой пленкой, надень-

те теплый халат и лягте неподвижно на 40–60 минут под одеяло. Смойте маску теплой водой и нанесите питательный крем. Повторяйте процедуру каждые 1–2 дня на протяжении 2 месяцев.

## **Маска с алоэ и пихтовым маслом**

### *Состав*

- Мед жидкий – 4 ст. л.;
- Масло пихтовое – 1 ч. л.;
- Масло оливковое – 1 ст. л.;
- Мякоть алоэ – 1 ст. л.

### *Приготовление и использование*

Все компоненты смешайте и немного подогрейте на водяной бане. Кожу тела обработайте скрабом. Нанесите готовую маску на чистую увлажненную кожу тела. Немного помассируйте всю кожу в течение 3–5 минут. Отдельно уделите внимание проблемным зонам (бедра, живот и бока, ягодицы), массируйте их по 15–20 минут так, как будто вы вымешиваете тесто. Массируйте сильно, но осторожно, так как на коже могут остаться синяки.

После этого обмотайте проблемные зоны пищевой пленкой, наденьте теплый халат и лягте неподвижно на 30–40 минут. Смойте остатки маски теплой водой и нанесите питательный крем. Повторяйте процедуру 1–2 раза в неделю в течение месяца.

# Ванна с эфирами и маслом алоэ

## *Состав № 1:*

- Масло алоэ – 1 ст. л.;
- Масло грейпфрута (эфирное) – 3–5 капель;
- Масло сосны (эфирное) – 3–5 капель;
- Масло розмарина (эфирное) – 3–5 капель;
- Соль морская – 500 г.

## *Состав № 2*

- Масло алоэ – 2 ст. л.;
- Масло мандарина (эфирное) – 2–4 капли;
- Масло можжевельника (эфирное) – 2–4 капли;
- Соль морская – 500 г.

## *Состав № 3*

- Масло алоэ – 3 ст. л.;
- Масло мускатного ореха (эфирное) – 3–5 капель;
- Масло лимонника (эфирное) – 3–5 капель;
- Соль морская – 500 г.

## *Приготовление и использование*

Примите теплый душ и тщательно оботрите тело скрабом. Наполните ванну, растворите в ней морскую соль и добавь-

те базовое масло алоэ. Перед погружением в ванну добавьте один из вариантов состава эфирных масел. Погрузитесь в воду так, чтобы она доходила только до уровня груди, не превышая уровня сердца. Принимайте ванну в течение 15–20 минут. Затем, не вытираясь, наденьте теплый махровый халат и лягте минут на 40 под одеяло.

## **Обертывание с зеленым чаем и соком алоэ**

### *Состав*

- Зеленый чай (сухой) – 5 ст. л.;
- Мед – 2 ст. л.;
- Сок алоэ – 1 ст. л.;
- Корица молотая – ½ ч. л.

### *Приготовление и использование*

Добавьте к измолотому в порошок чаю немного горячей воды, должна получиться густая кашлица. Добавьте мед, корицу и сок алоэ, тщательно перемешайте. Примите теплый душ и обработайте кожу скрабом или массажной щеткой. После этого нанесите готовую маску на проблемные зоны, обмотайте их пищевой пленкой, наденьте теплый халат и лягте неподвижно на 30–60 минут под теплое одеяло. Смойте остатки маски теплой водой и нанесите питательный крем. Повторяйте процедуру 2–3 раза в неделю в течение 1–2 месяцев.

## Ванна с женьшенем и алоэ

### *Состав*

- Женьшеневый чай – 50 г;
- Мед – 4 ст. л.;
- Сок алоэ – 3 ст. л.;
- Вода – 250 г.

### *Приготовление и использование*

Женьшеневый чай заварите стаканом кипятка и оставьте на 10–15 минут. Чай процедите, добавьте мед и сок алоэ и тщательно перемешайте. Вылейте смесь в ванну. Принимайте ванну 15–20 минут (вода должна доходить только до уровня груди), затем оботритесь полотенцем и наденьте теплый халат.

### **Советы для принятия ванн:**

- Для того чтобы усилить эффект от ванны, предварительно воспользуйтесь скрабом для тела;
- Целебную ванну принимайте либо до еды, либо спустя два часа после приема;
- Время принятия ванны – не более 25 минут, температура воды должна быть не более 37 °С, иначе кожа, напротив, станет увядать еще быстрее;
- Если вода в ванне все же теплее, сократите ваше пребывание в воде до 5–10 минут. В воду погружайтесь только до линии груди.

# **Обертывание с яблочным уксусом и эфирными маслами**

## *Состав*

- Яблочный уксус – 4 ст. л.;
- Вода – 4 ст. л.;
- Сок алоэ – 2 ст. л.;
- Масло эвкалипта (эфирное) – 2 капли;
- Масло бергамота (эфирное) – 2 капли;

# 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.