

# ☞ Кофейная гуцца подойдет и для гадания, и для пилинга

— САМОЕ ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО — нужно хорошо **выспаться**. Да, хороший макияж скроет синеву под глазами, но не поднимет настроения, не придаст сил. Поэтому откладываем все дела и спим, спим, спим.

Не обойтись без очищения кожи. Легкий пилинг будет очень кстати. Отличный вариант — **пилинг на основе кофейной гуцци**. Той самой, которая осталась у вас на дне чашки или на фильтре кофеварки. Берем жирные сливки или сметану, добавляем кофе, накладываем на предварительно очищенное с помощью тоника лицо. В течение 3 — 5 минут легко массируем! Затем смываем водой. Пилинг на основе кофейной гуцци можно использовать и для шеи, и для рук, и для всего тела.

Что касается масок, то вариантов много. Предлагаю очень простой, подходящий для всех типов кожи. Эта маска называется «**майонез для лица**», но никакого отношения к настоящему майонезу она не имеет. Лицо и шею смазываем растительным маслом (в идеале оливковым), сверху нанесем сырой желток. Слегка помассируем кожу влажными руками, она начинает как бы мылиться. Через 15 минут смываем водой.

Отлично подойдут и маски на основе **фруктов** (можно использовать и замороженные, но после разморозки). Экзотические фрукты (за исключением бананов) лучше не брать, поскольку неизвестно, как отреагирует кожа. Маска, например, с киви — очень эффективная, но киви достаточно аллергенный фрукт. Маску делаем так: кашичу из фруктов смешиваем со сливками или сметаной (или же с сырным желтком). Через 15 минут смываем.

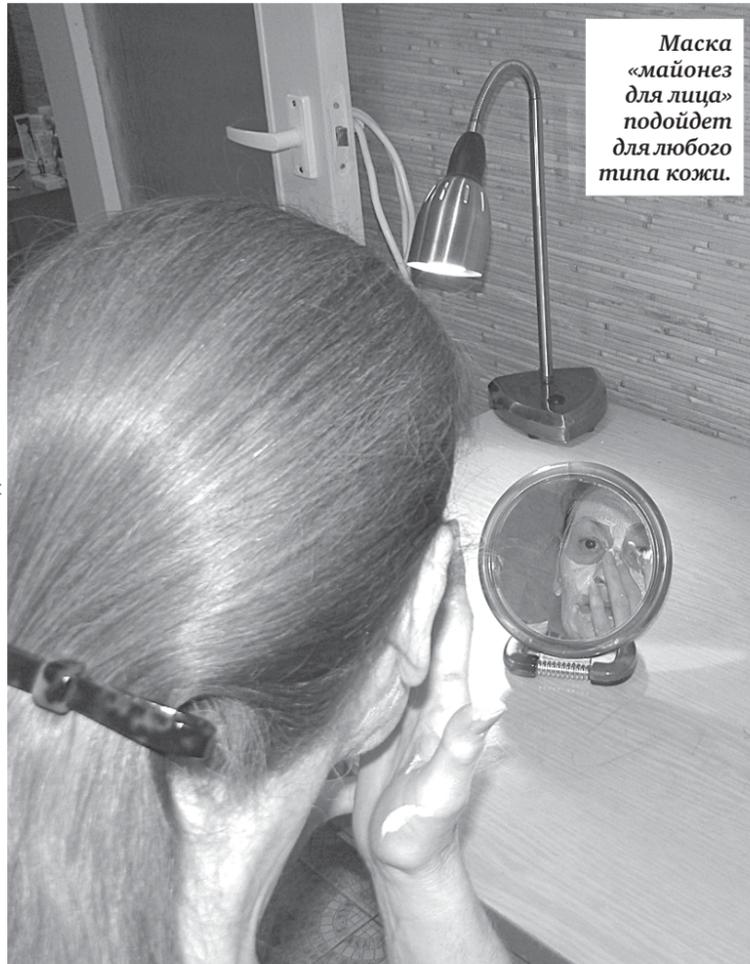
Также можно немного **взбить (не до пены) сырой белок** и добавить несколько капель лимона. Через 15 минут смыть. Но такая маска противопоказана при сухой коже!

Для кожи, склонной к угревой сыпи, отлично подойдет маска на основе **натурального клюквенного сока** (можно отжать из размороженной ягоды). В сок добавляем крахмал — до консистенции сметаны, накладываем на лицо на 15 — 20 минут, затем смываем. Кстати, любые кислые маски имеют противоугревой эффект.

При склонности к отекам в области глаз делаем **компресс из зелени петрушки** (завариваем в термосе из расчета на 0,5 литра кипятка 100 г зелени). Получившийся настой делим на две емкости, одну из которых остужаем. Поочередно прикладываем к закрытым глазам ватные диски, смоченные в настое — то в теплом, то в холодном. Заканчиваем на «холоде».

Для того чтобы **вернуть блеск волосам**, сделаем для них

**И совет для всех: перед выходом на солнце (даже весеннее) нельзя наносить духи (или лосьон) на кожу. Под воздействием солнечных лучей в этих местах могут образоваться пигментные пятна.**



Маска «майонез для лица» подойдет для любого типа кожи.

Фото Татьяны ПОЖИДАЕВОЙ

**восстанавливающую маску**, очень популярную еще в советское время. Берем три куса свежей булки и размачиваем ее в светлом пиве (любом). Можно добавить чайную ложку масла из виноградных косточек (продается в аптеке). Намазываем получившейся кашичей волосы, надеваем полиэтиленовую шапочку для душа, сверху обматываем махровым полотенцем. Через полчаса маску смываем теплой водой.

**Не забудем и о коже рук.** На ночь делаем следующую процедуру: распариваем кожу, обильно смазываем ее любым жирным кремом. Затем надеваем перчатки (можно хлопчатобумажные для полевых работ) или варежки. Ложимся спать. Всю ночь в перчатках вы не проспите, но сколько сможете. Зато утром кожа будет нежной, бархатистой. Эту маску для рук можно делать и днем. А оптимально: сначала кофейный пилинг, затем маска.

Если у вас **кожа склонна к образованию веснушек**, то помните: защитными кремами от солнца нужно уже начинать пользоваться. В марте сильное солнце — выбирайте средства защиты с фактором не менее 30.

## СОВЕТЫ ФИТОТЕРАПЕВТА

Рубрику ведет Елена ЛЕСИОВСКАЯ

Зима отступает неохотно, но нам, женщинам, конечно, хочется ее поторопить. Так заманчиво почувствовать весеннее обновление уже 8 Марта, хотя еще лежит снег и мороз с ветром не улучшают настроения. Но вновь нам могут прийти на помощь лекарственные растения.

фото Марины КОРОЛЕВОЙ



«Завтрак молодости» — просто, вкусно и полезно.

## Подправить здоровье помогут растения, «завтрак молодости» и «вечерний десерт»

**ПОДГОТОВКУ К ВЕСНЕ** начинаем с общего очищения организма. Давайте не будем применять экстренную помощь в виде **сильных слабительных: ревеня, крушины и сенны**. Они не принесут пользы, но могут вызвать раздражение кишечника и привычный запор. Выбираем щадящий метод.

Утром возьмем **растения, способствующие мягкой очистке**. Это **семена льна** или **исландский мох** или же **овес** (можно взять и геркулес в виде хлопьев). Чайную ложку измельченного в кофемолке сырья кладем в банку, осторожно заливаем стаканом кипятка, закрываем банку крышкой. В течение 30 минут периодически встряхиваем банку, чтобы лучше образовывалась слизь. Пока настаивается наше утреннее питье, готовим «**завтрак молодости**» — хлопья геркулесовые или отруби из злаков заливаем несладким йогуртом или кефиром, добавляем мелко нарезанные кинзу, укроп, салат и любые свежие овощи и фрукты по вкусу. Полезно добавить немного слегка размоченных сухофруктов (кураги и чернослива) и посыпать все это парой ложек семян кунжута. Вкус улучшит и чайная ложка меда. Съедаем «кашку» и запиваем настоем. С этого завтрака начинаем день. Желательно 3 — 5 дней перед праздником так завтракать.

На день готовим себе **бодрящий чай**. Для этого к обычному чаю при заварке добавляем сухой **имбирь** и **тимьян** (чабрец) из расчета по трети чайной ложки на стакан. Если не беспокоят бессонница и высокое артериальное давление, можно добавить в дневной чай 5 — 15 капель сиропа **лимонника** или **настойки родиолы**. Эти растения не только повысят настроение и придадут бодрости, но и защитят организм от разгулявшегося в последнее время вируса. Для поддержки функций печени и почек полезно добавить в этот чай по щепотке **кукурузных рылец, листьев липы, смородины** или **березы**.

Уже утром можно приготовить себе «**вечерний десерт**». Для этого нужно тщательно промыть чернослив, изюм и курагу, уложить их в небольшую салатницу или креманку, добавить немного кедровых или грецких орехов, посыпать (по желанию) молотой корицей и гвоздикой, затем залить йогуртом или кефиром (можно и нежирной сметаной). Теперь убираем наш десерт в холодильник, до вечера.

Вечером полезно приготовить себе **вечерний чай из травы мелиссы, цветков и листьев боярышника, цветков и листьев липы**. Чайную ложку смеси кладем в чашку, заливаем стаканом кипятка, закрываем крышкой или маленькой тарелочкой. Настаиваем 15 — 20 минут, после чего выпиваем чай и съедаем приготовленный утром «вечерний десерт». Для усиления очищения полезно на ночь принять чайную ложку **корней лопуха** или **травы ряски** и запить несколькими глотками воды.

**Весной неплохо позаботиться и о коже.** Для восстановления эластичности и мягкости кожи полезно применять настои лекарственных растений, повышающих тонус кожи, — **девясила, липы, календулы, льнянки, ромашки, тысячелистника, шалфея**. Их по желанию можно применять в теплом виде как компрессы или в охлажденном виде и даже в виде льда для очищения кожи перед сном, а также в виде ванночек для рук. Оставшееся после процеживания настоя распаренное сырье можно завернуть в марлю и сделать теплый компресс на кожу вокруг глаз.

Для **укрепления волос** можно применять настои **листьев крапивы, березы, травы спорыша, корней девясила, лопуха**. Их можно наносить на мокрые волосы и оставлять минут на 10 — 15, после чего промыть волосы водой.

**Укреплению ногтей** могут помочь масляные вытяжки из **травы репешка, тимьяна, шалфея**. Одну часть сухого сырья надо залить 5 частями предварительно разогретого растительного масла (лучше оливкового или кунжутного), плотно закрыть и настаивать 15 — 20 минут на водяной бане. Смазывать маслом необходимо ногти (перед этим лак с них надо снять!) и кожу вокруг каждого ногтя. Очень полезно с этим маслом помассировать каждый палец.