

# **1000 рецептов МОЛОДОСТИ**



**лечебные маски  
для лица**

**ванны для тела**

**массажные  
ванночки для ног**



**РИПОЛ  
КЛАССИК**

**Москва, 2008**

УДК 613.4  
ББК 51.204.1  
Т93

*Составитель Д. В. Нестерова*

**Т93      1000 рецептов молодости.** Лечебные маски для лица, ванны для тела, массажные ванночки для ног / [Сост. Д. В. Нестерова]. – М. : РИПОЛ классик, 2008. – 320 с.

ISBN 978-5-386-00650-1

Красота и молодость напрямую зависят от состояния нашего здоровья. А сохранить его поможет постоянная забота и бережный уход за телом. Несомненно, здесь требуется комплексный подход, включающий в себя правильное питание, разгрузочные дни, диеты и т. д. Очень большую роль играет также образ жизни. Поддерживать здоровье и красоту кожи помогают массаж и самомассаж, специальные гимнастические упражнения и различные маски — лечебные, питательные и смягчающие. Также важное значение имеют различные водные процедуры. Особенно ванны. Обо всем этом рассказывается в данной книге.

**УДК 613.4  
ББК 51.204.1**

ISBN 978-5-386-00650-1

© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2008

# ВВЕДЕНИЕ

Кто из нас не мечтает сохранить свою привлекательность и продлить молодость? К счастью, сегодня каждая женщина может при должном старании приблизиться к заветной мечте. Чтобы сохранить ту привлекательность, которую нам подарила природа, совсем не обязательно прибегать к радикальным мерам — пластической хирургии и прочим способам, волшебным образом позволяющим сбросить с лица «маску времени». Любое вмешательство в организм, тем более хирургическое, всегда влечет за собой целый ряд нежелательных побочных эффектов. Гораздо безопаснее более простые, доступные и, главное, вполне безвредные средства. Хотя для этого и потребуются больше времени, зато результаты будут значительно лучше.

Надолго продлить молодость вполне возможно, тем более в современных условиях, когда бытовая техника, выполняя за нас необходимую ежедневную работу, высвобождает массу свободного времени. Эти минуты как раз можно посвятить своему здоровью, уходу за своим лицом и телом. Связанные с этим процедуры займут максимум 1 ч, главное — желание.

В этой книге достаточно подробно описывается применение различных масок для лица, а также сопровождающие или предваряющие процедуры. Отдельная глава посвящена уходу за телом и использованию ванн для поддержания кожи в здоровом состоянии. В заключение дается целый ряд рекомендаций, касающихся применения массажных ванночек.

Нельзя забывать, что маски для лица и ванны для тела должны сочетаться с другими оздоровительными процедурами. Ведь красота и здоровье кожи во многом зависят от общего самочувствия. И если человек страдает каким-либо заболеванием или у него имеются какие-то отклонения в работе того или иного внутреннего органа, то в первую очередь необходимо лечить саму болезнь и устранить причины, ее вызвавшие, а уже затем прибегать к наружным косметическим и гигиеническим средствам. Даже если человек абсолютно здоров, необходимо постоянно заботиться о поддержании здоровья: правильно питаться, заниматься спортом или выполнять гимнастические упражнения, отдыхать, проводить много времени на свежем воздухе, летом купаться в водоемах и загорать на солнце, спать столько, сколько требуется для нормальной жизнедеятельности организма, и применять массаж и самомассаж.

Это не значит, что на здоровье придется потратить все свое время. Однако несколько минут или часов в день вполне можно выделить для этих целей. Ведь чем больше усилий будет приложено, тем лучших результатов можно будет добиться.

У человека, ведущего здоровый образ жизни, обычно приятный и свежий цвет лица, эластичная кожа, оптимальный вес и неплохая физическая форма. Даже с годами эти качества не утрачиваются.

По мнению академика Николая Амосова, для поддержания здоровья человека одинаково необходимы четыре фактора: умение вовремя отдыхать, рациональные физические нагрузки, ограничения в питании и закаливание. Пятый фактор, влияющий, по мнению Амосова, на наше самочувствие, — это состояние счастья. Сделать себя счастливым вполне по силам каждому из нас, ведь говорят: «Если хочешь быть счастливым, будь им».

# ЛЕЧЕБНЫЕ МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА

Еще в Древнем Египте, Греции и Риме женщины использовали маски для лица, чтобы сохранить свою молодость и красоту. У каждой женщины были свои тайные рецепты приготовления этого косметического средства, и они тщательно скрывали их от других, желая оставаться самыми красивыми в мире. В наше время все эти секреты раскрыты, а ингредиенты таких косметических средств есть почти у каждой хозяйки. По крайней мере, их всегда можно найти в парфюмерном магазине или аптеке.

Многие женщины после 30 лет начинают всерьез задумываться о том, как сохранить свою молодость и привлекательность. Маски в этом смысле являются практически незаменимым средством для сохранения свежести и здоровья кожи лица. Ведь маски действуют на кожу намного активнее, чем многие другие косметические средства — гели, кремы и эмульсии. Чтобы добиться видимых результатов, необходимо делать маски по крайней мере один раз в неделю. Существует целый ряд правил, касающихся применения масок. Их нужно готовить непосредственно перед применением и ни в коем случае не хранить больше одного дня. Маски нельзя наносить на кожу вокруг глаз, для этих целей используются другие средства, например кружочки огурца или так называемые ледяные очки. Все маски нужно обязательно наносить на очищенную кожу лица.

Маски бывают различными — питательными, смягчающими, тонизирующими и пр. По-

сле долгой зимы кожа, как и весь организм, особенно нуждается в витаминах. Поэтому очень полезно делать питательные и витаминизированные маски для лица.

Многие косметические средства можно найти в магазине или в аптеке, а можно использовать и натуральные средства, которые окажутся под рукой, — мед, клубнику, персики, абрикосы, черную смородину, квашеную капусту, зеленый чай и пр. Маски на основе этих натуральных компонентов гораздо полезнее многих дорогостоящих кремов, гелей и готовых масок.

Необходимо также уметь правильно выбрать маску именно для своего типа кожи.

Можно, конечно, пробовать все маски по очереди, выясняя, какие из них будут более действенны или, наоборот, вызовут отрицательную реакцию. Но лучше все-таки пользоваться советами специалистов и, прежде чем использовать ту или иную маску, определить тип кожи и то, какие процедуры и маски для него подходят более всего.

Очень важно также соблюдать умеренность и применять маски не более трех раз в неделю.

В том случае, если кожа проблемная, лучше обратиться за советом к врачу-косметологу, который сможет предложить индивидуальную программу ухода за кожей.

Не стоит забывать и о том, что маски помогают ухаживать за кожей лишь снаружи, но если организм истощен, нуждается в лечении или испытывает недостаток в витаминах, то не-

обходимо сначала заняться своим здоровьем и устранить причину болезни и само заболевание или восполнить запасы витаминов с помощью питания.

---

## Кожа как карта заболеваний

По состоянию и цвету кожи лица зачастую можно определить заболевание или недомогание, которым страдает человек.

Например, постоянная бледность лица может свидетельствовать о наличии анемии, т. е. снижения уровня гемоглобина в крови. Иногда это указывает на гипотонию или нарушение периферического кровообращения. Чрезвычайная бледность лица говорит о заболевании легких или нарушении пищеварения.

Если общая бледность кожи лица часто сопровождается испариной, это указывает на прободение язвы желудка, аппендицит или коллапс.

Лицо с желтоватым оттенком бывает у людей, страдающих нарушением функции печени или желчного пузыря.

Значительное пожелтение кожи случается из-за нарушения функций селезенки.

Лицо с зеленоватым оттенком иногда бывает у людей со злокачественной опухолью.

Румянец на щеках может быть нормальным явлением, если человек живет в горах или проводит много времени на свежем воздухе.

В первом случае покраснение щек вызывается пониженным уровнем кислорода в воздухе, что провоцирует увеличение количества эритроцитов. Во втором случае румянец появляется под влиянием температурных перепадов, что вызывает прилив крови к лицу.

Систематически красный цвет кожи лица бывает у гипертоников или людей, предрасположенных к учащенному сердцебиению и апоплексии, а также злоупотребляющих спиртными напитками.

Регулярное временное покраснение лица вызывается приливами крови, что может быть связано с климаксом у женщин или с наличием злокачественных образований в тонкой кишке и пр.

Наличие сеточки из кровеносных сосудов на лице свидетельствует о повышенной нагрузке на печень, иногда такое бывает при беременности.

Расширенные кровеносные сосуды наблюдаются при воспалении толстой кишки или при воспалении стенок вен с последующим образованием тромбов.

Иногда у женщин с нежной и чувствительной кожей на щеках также могут выступать красные прожилки или множество красных пятнышек. В этом случае необходимо более бережно относиться к своей коже, возможно, стоит обратить внимание на питание, снизив его калорийность и ограничив употребление белков животного происхождения.

Если наблюдается постоянное окрашивание кожи в розоватый цвет и при этом лицо у человека округлое, то скорее всего у него гиперфункция надпочечников, синдром Кушинга.

Если кожа губ, щек или лба периодически изменяет цвет от красного к синему, то, вероятно, человек страдает сердечной или легочной недостаточностью, эмфизематозным бронхитом, бронхиальной астмой.

При тяжелой сердечной недостаточности или склерозе легких наблюдается общая синекрасная окраска лица.

Темно-бурые пятна на лице свидетельствуют о том, что человек употребляет с пищей слишком много тяжелых жиров.

Белые пятна на лице наблюдаются при нарушении обмена веществ.

Сухая шероховатая кожа лица бывает у людей, склонных к горячке и кожным болезням.

Холодная и влажная кожа говорит о повышенной сексуальной возбудимости, а также о предрасположенности к заболеваниям печени.

Морщинистая кожа лица бывает у людей в старческом возрасте или у тех, кто страдает заболеваниями поджелудочной железы.

Прыщи на подбородке говорят либо о начале менструального цикла, либо о проблемах гинекологического характера.

Прыщи на лбу свидетельствуют о дисфункции желчного пузыря, который мгновенно реагирует на стрессы и на острую и жирную пищу.