

## Как стать красивой за 30 дней



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-stat-krasivoj-za-30-dnej/>

### Совет № 1

Каждое утро, натощак, съедайте 1 столовую ложку льняного семени. Тщательно разжевывая и запивая стаканом теплой воды. Через полчаса можно есть.

Что это даст?

Это средство замечательно очищает организм. Благодаря этому кожа станет более ровной и свежей. Будет наблюдаться небольшое, но здоровое похудение. Так же, семя льна укрепляет волосы и ногти.

Внимание! Семя льна нельзя употреблять при наличии в организме камней.

### Совет № 2

Ежедневно употреблять в пищу салат из вареной свеклы. На завтрак или на ужин, как будет удобно.

Что это даст?

Свекла - уникальный очиститель крови. А здоровье крови, это важный показатель красивой внешности. Это средство так же положительно влияет на состояние кожи и работу внутренних органов.

#### Совет № 3

Каждый день, за час до сна, наносите на лицо смесь глицерина и витамина Е. Смесь готовить очень просто. На 30 граммов глицерина, берем 10 капсул витамина Е. Капсулы проткнуть иглой и выдавить масло в бутылочку. Все это можно приобрести в аптеке по низкой цене. Перед нанесением средства нужно очистить кожу лица и сделать легкий массаж мягкой щеточкой, чтобы поверхность слегка покраснела. В этом состоянии клетки максимально впитывают питательные вещества. Есть один недостаток - кожа становится немного липкой, пока глицерин впитывается. Чтобы смягчить неприятные ощущения, сбрызните кожу освежающим тоником.

Что это даст?

Каждое утро вы будете наблюдать благодарную реакцию кожи на такое питание. Морщинки будут разглаживаться, а цвет выравниваться. Очень эффективное средство от "гусиных лапок" в уголках глаз. Пробуйте и комментарии будут излишни.

#### Совет № 4

Ежедневно употребляйте в пищу не меньше 50 граммов орехов. Любых, которые вам нравятся.

Что это даст?

Волосы и ногти скажут вам огромное спасибо уже через 2 недели.

#### Совет № 5

Раз в три дня делаем маску для волос из порошка сухой горчицы, разведенной до консистенции каши с добавлением растительного масла (лучше репейного или из зародышей пшеницы). Наносим на влажные волосы, держим 20-30 минут, смываем.

Что это даст?

Результат данной маски говорит сам за себя. А после месяца регулярного применения, вы просто не узнаете в роскошной волне, свои прежние волосы.

#### Совет № 6

Заведите себе носочки для сна. Из натурального волокна. Х/б или шерсть. В зависимости от времени года. Перед сном, после душа, обильно смазываем ноги сливочным маслом с добавлением нескольких капель мятного масла. Затем надеваем носочки и ложимся спать в таком виде.

Что это даст?

Через месяц ваши ножки станут предметом зависти и восхищения. Эта процедура, пройденная за месяц до пляжного сезона, сослужит вам добрую службу. Вы сможете с гордостью демонстрировать свои босые ступни.

#### Совет №7

Теперь позаботимся о ресничках. Вам понадобится пустой тюбик из-под туши для ресниц. Хорошенько моем его внутри при помощи родной намыленной кисточки. Просушиваем. Капаем внутрь масло зародышей пшеницы. Все! Готово домашнее средство для укрепления и роста ваших, уставших от краски, ресниц. Перед сном, наносим масло по всей длине. Кисточкой, это делать очень удобно. Не нужно слишком обильное нанесение. Достаточно совсем немного смазать волосинки.

Что это даст?

Через месяц вы увидите, что ресницы стали гуще, подросли и явно взбодрились.

#### Совет № 8

Позаботимся о коже тела. Берем один стакан морской соли (хотя обычная, поваренная, с йодом, тоже подойдет), добавляем один стакан жирной сметаны. После купания, надев рукавичку-мочалку, тщательно массируем все тело, включая шею, с полученной кашей, затем смываем теплой водой. Не ленимся и делаем это после каждого купания. Смесь можно хранить в холодильнике.

Что это даст?

Соль снимает ороговевшие частицы с поверхности и дезинфицирует. Если есть мелкие прыщики, то вскоре они останутся в прошлом. Сметана смягчает действие соли, не позволяя ей царапать нежную кожу, а также питает клетки. Надо ли объяснять, что регулярное применение, даст замечательный результат.

Совет № 9

Еще раз о коже. Будет замечательно, если приобретете для себя такое сокровище, как амарантовое масло. Основная составляющая часть этого чудо-продукта, это сквален. А он, в свою очередь, является одним из основных компонентов нашей кожи. Масло впитывается практически на 100% и в борьбе с морщинами, шрамами, ожогами, растяжками и прочими кожными неприятностями, вне конкуренции! Пользоваться маслом амаранта можно и нужно ежедневно, смазывая и тело, и лицо.

Что это даст?

Это даст избавление от очень многих проблем. Единственный недостаток масла, это его цена. Хотя оно, бесспорно, этого стоит.

Совет №10

Приготовьте особую воду для полоскания волос после мытья. Просто добавьте в нее несколько капель ментолового масла (на 1 литр - 5 капель) и ополаскивайте свои локоны после каждого мытья.

Что это даст?

Зачем это делать? Вопрос отпадет сразу после того, как впервые попробуете. Невероятная свежесть на коже головы и легкость. Это средство даже облегчает головную боль.

Эффективно борется с перхотью.