

Топ-10 доступных советов для красоты и молодости



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/top-10-dostupnyh-sovetov-dlya-krasoty-i-molodosti/>

Совет № 1

Каждое утро, натощак, съедайте 1 ст. ложку льняного семени, тщательно разжевывая и запивая стаканом теплой воды. Через полчаса можно есть. Это замечательно очищает организм. Кожа станет более ровной и свежей. Будет наблюдаться небольшое, но здоровое похудение. Так же, семя льна укрепляет волосы и ногти.

Совет № 2

Ежедневно употребляйте в пищу салат из вареной свеклы. Свекла – уникальный очиститель крови. А здоровье крови, это важный показатель красивой внешности.

Совет № 3

Каждый день, за час до сна, наносите на лицо смесь глицерина и витамина Е. На 30 мл глицерина, берем 10 капсул витамина Е. Капсулы проткнуть иглой и выдавить масло в

бутылочку. Перед нанесением 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.

Совет № 4

Ежедневно употребляйте в пищу не меньше 50 граммов орехов. Любых, которые вам нравятся. Волосы и ногти скажут вам ОГРОМНОЕ спасибо уже через 2 недели.

Совет № 5

Раз в 3 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 мин, смываем. После месяца регулярного применения, вы просто не узнаете 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. Надеваем носочки и ложимся спать. Через месяц ваши ножки станут предметом зависти и восхищения.

Совет №7

Позаботимся о ресницах. Пустой тюбик из-под туши моем внутри при помощи родной намыленной кисточки. Просушиваем. Капаем внутрь масло зародышей пшеницы. Перед сном, наносим масло по всей длине.

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, 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.

Совет № 9

Еще раз о коже. Замечательно, если приобретете для себя такое сокровище, как амарантовое масло. Основная составляющая часть этого чудо-продукта, это сквален. Масло впитывается практически на 100% и в борьбе с морщинами, шрамами, ожогами, растяжками и прочими кожными неприятностями, вне конкуренции! Пользоваться маслом амаранта нужно ежедневно, смазывая и тело, и лицо.

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. Это средство даже облегчает головную боль. Эффективно борется с перхотью. Отлично помогает при излишней жирности волос.