



КОСМЕТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

*по уходу за лицом
и телом*



Друзья!

Предлагаю вашему вниманию сборник моих лайфхаков и личных секретов по уходу за лицом и телом.

Они основаны на простых домашних ингредиентах и некоторых доступных органических средствах.

Буду рада услышать, что из этого подошло, понравилось и дало результат.

Отзывы можно присылать на e-mail: info@vitateva.com

С любовью, натуропат, д-р (Ph.D) Юлия Резникова



КОЖА

Несколько фактов о связи недостатка нутрицевтиков и состояния кожи:

- ❖ Шершавая кожа (внешне выглядит, как гусиная) называется фолликулярный кератоз, может быть вызвана дефицитом витамина А.
- ❖ Петехии (точечные кровоизлияния) говорят о дефиците витамина С и К.
- ❖ Сухая кожа - это намек на дефицит: омега-3 жирных кислот, витамина А и цинка.

Несколько фактов о связи некоторых заболеваний и состояния кожи:

- ❖ Гиперпигментация на лице, в подмышечных впадинах или паховых складках косвенно указывает на инсулинорезистентность.
- ❖ Акне может говорить о нарушении кишечной флоры, а также об интоксикации из-за неправильного питания, злоупотреблением алкоголя или медикаментов.
- ❖ Сухие, шелушащиеся локти могут быть признаком гипотиреоза.



МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА

Кожа, так же, как и мы сами, часто испытывает стресс. Перелеты, недосыпание, простуды, слишком жаркий или холодный климат. Все негативные воздействия на кожу поможет устранить хорошая маска.

Важные правила:

1. Наносить на хорошо очищенную кожу. Перед маской смыть остатки макияжа, пыль и продукты жизнедеятельности наших сальных желез.
2. Перед маской стоит использовать скраб.
3. Время нанесения маски 10-20 минут в зависимости от чувствительности вашей кожи. Если пользуетесь готовым препаратом внимательно читайте рекомендации на упаковке.
4. Совмещайте маску с медитацией, ковриком для йоги или ванночкой для ног.
5. Эффект лучше, если использовать маску после душа, тогда кожа будет более восприимчивой.
6. Наносите маску не слишком плотным слоем (если другое не указано на этикетке).
7. Не применяйте маску каждый день («радость лишней не бывает» - не про это 😊)
8. Перед нанесением любой маски проведите тест на чувствительность. Для этого нанесите немного средства на внутреннюю сторону локтевого сгиба на 15 мин. Смойте водой и оцените реакцию кожи. Если все ок – можно использовать.

Маска против пигментации

Ингредиенты:

- ❖ 1 ст. л. меда (в идеале Манука)
- ❖ 1 ст. л. козьего йогурта
- ❖ 1 ст. л. порошка куркумы

Способ применения:

Смешать и нанести на 10 мин, смыть водой. Повторять 2 раза в неделю.

Тонизирующая маска

Ингредиенты:

- ❖ 1 ст. л. козьего йогурта
- ❖ 1 небольшой огурец
- ❖ ½ ст. л. расплавленного кокосового масла



Способ применения:

Смешать и нанести на 15 мин, смыть водой. Повторять 1-2 раза в неделю.

Вариант готовой органической питательной маски смотрите здесь:

<https://macrobiotica4u.com/product/pitatelnaya-mask-a-dlya-litsa/>

Очищающая маска для лица

Органическая очищающая маска для лица идеально подходит для кожи, тяготеющей к жирности, при угревой сыпи или неровной коже, а также обладает осветляющим эффектом.

Зеленая глина обогащает кожу минералами, способствует сужению пор и нормализует функцию сальных желез, способствует выведению токсинов.

<https://macrobiotica4u.com/product/ochishhayushhaya-mask-a-dlya-litsa/>



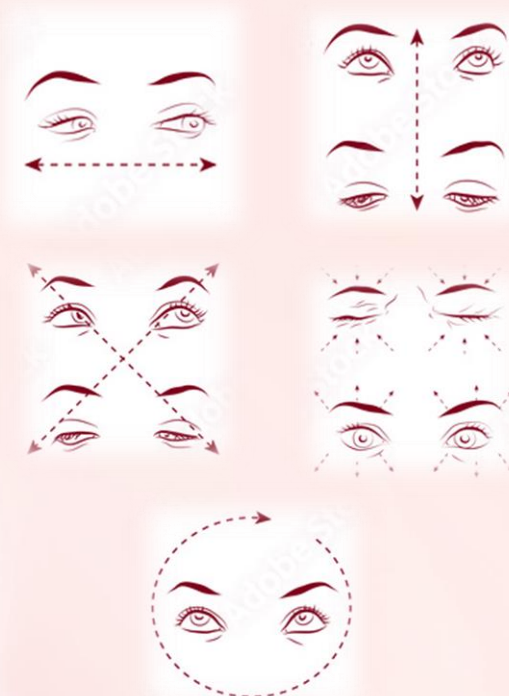
ПРАВИЛА УХОДА ЗА КОЖЕЙ ВОКРУГ ГЛАЗ



1. Пользуйтесь для этого только специальными средствами.
2. Очищайте кожу вокруг глаз максимально бережно. Сначала подержите салфетку или вату пару минут и потом мягкими круговыми движениями от внешнего угла глаза к внутреннему уберите макияж.
3. Наносите средства вокруг глаз мягкими похлопывающим движениями подушечками пальцев. Делайте это утром и вечером.
Важно: не менее, чем за 30-60 минут до сна.
4. Не наносите крем на подвижное веко и близко к ресницам.
5. Если у вас есть склонность к отекам – храните средства для глаз в холодильнике.
6. Делайте специальную гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз:

- ❖ Разотрите ладони (10-15 секунд) и положите их на закрытые глаза.
 Подержите секунд 20-30.
- ❖ Откройте глаза и сделайте по 4 движения вверх-вниз, вправо-влево, по диагонали вверх-вниз с двух сторон.
- ❖ Быстро поморгайте 20 раз.
- ❖ Крепко зажмурьте глаза на 5 секунд, а затем широко откройте на 5 секунд. Повторите 5 раз.
- ❖ Сделайте по 5 круговых движений открытыми глазам по часовой и против часовой стрелки.
- ❖ Закройте глаза, и так посидите 30 секунд.



УХОД ЗА ТЕЛОМ

Это удовольствие, ритуал и важная лечебная процедура.



Схема ухода за кожей очень простая, трёхфазная:

1. Распаривание – баня, сауна, ванна, душ. Что есть под рукой.
2. Пилинг – улучшает кровоток. Можно использовать качественные покупные средства или приготовленные дома.
3. Увлажнение кожи маслом, молочком или кремом для тела.

Из готовых мой самый любимый вариант - органическое персиковое мыло-пилинг для тела:

<https://macrobiotica4u.com/product/soap-peeling/>



А в домашних условиях можно приготовить:

Рисовый пилинг

Смешайте в равных пропорциях козий йогурт и измельченный в кофемолке или блендере рис.

Кофейный пилинг

- ❖ 2 ст. л. молотого кофе
- ❖ 2 ст. л. меда
- ❖ 4 ст. л. оливкового масла

Лимонный пилинг

- ❖ цедра 1 лимона
- ❖ 1-2 чайные ложки оливкового масла
- ❖ 2 столовые ложки козьего йогурта
- ❖ 2 столовые ложки измельченных овсяных хлопьев

УХОД ЗА РУКАМИ И НОГАМИ



Ванночка для рук (улучшает состояние ногтей)

- ❖ 1 ст. л. [английской соли](#)
- ❖ теплая вода, чтобы опустить ладони
- ❖ 1 ч л лимонного сока
- ❖ 3 капли эфирного масла лаванды.

Опустить руки в воду приятной температуры на 10 минут. Потом вытереть и смазать кремом. Или сделать сначала пилинг а потом крем.

Пилинг для рук

Молотое кофе соединить с медом в равных частях. Смесь нанести на руки и растереть несколько минут. Смыть теплой водой. Потом вытереть и смазать кремом.

Маска для рук

Ингредиенты:

- ❖ 1 столовая ложка квасера
- ❖ 1 ч л меда
- ❖ 1 яичный желток

Способ применения:

Овсянку залейте кипятком, подождите чтобы она набухла и добавьте остальные ингредиенты. Нанесите на руки тонким слоем и оденьте резиновые перчатки на 15-20 минут.

Ванночка для ног

- ❖ 1 стакан [английской соли](#)
- ❖ теплая вода, чтобы опустить стопы
- ❖ 1 ч. л. соды
- ❖ 4-5 капель эфирного масла лаванды или бергамота

Опустить стопы в воду приятной температуры на 15 минут. Потом вытереть и сделать маску.

Маска для ног

Ингредиенты:

- ❖ 2 банана
- ❖ 100 г козьего йогурта

Способ применения:

Взбейте ингредиенты в блендере. Нанесите на ноги, оберните в большой целлофановый пакет, затем в полотенце. Посидите так 30 минут. Смойте водой и нанесите на стопы крем.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

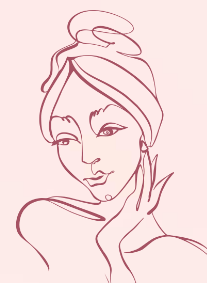
Густые блестящие волосы – мечта каждой женщины.

А с возрастом они блекнут, редеют и все больше норовят выпадать.

Прежде, чем перейти к средствам по уходу за волосами хочу вас немного успокоить, обратив внимание на **2 важных факта:**

1. Волосы растут неравномерно. Всегда и у всех они более густые на темени и редкие на лбу и висках
2. В сутки выпадает в среднем от 60 до 120 волосинок. И это совершенно нормально.

Новые средства по уходу за волосами надо тестировать так же, как и средства по уходу за кожей.



Правила ухода за волосами

- ❖ Мойте голову не чаще 2 – 3 раз в неделю и только теплой (не горячей) водой.
- ❖ Не выжимайте и не закручивайте волосы в полотенце.
- ❖ Не используйте тугие резинки.
- ❖ Не спите с мокрой головой.
- ❖ Каждый день делайте 5-7 мин массаж головы.



Добавляйте в шампунь или маску 1-2 столовые ложки [английской соли](#).



Подберите качественные натуральные уходовые средства для волос и кожи головы.

Вот какую коллекцию собрала на сайте:



Гель-шампунь ЭКОФРУТ для укрепления волос



Органическая увлажняющая маска



Натуральный серум OS для волос



Восстанавливающий крем для волос

Используйте только натуральные шампуни и маски.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО ДЛЯ ВОЛОС:

Касторовое масло

Прекрасный активатор роста волос.

Используется в чистом виде.

Втирайте массажными движениями в кожу головы до впитывания. Затем заверните голову полотенцем на 2 часа. Делайте эту процедуру 1 раз в неделю.

Масло черного тмина

Можно добавить в шампунь из расчета 3 капли на 150 мл шампуня.

<https://macrobiotica4u.com/product/maslo-tyornogo-tmina/>



Вариант маски до мытья головы:

Ингредиенты:

- ❖ 2 ст. л. масла черного тмина
- ❖ 2 ч. л. порошка горчицы
- ❖ 2 ч. л. воды

Способ применения:

Горчицу смешать с водой, затем добавить масло и перемешать.

Нанести на волосы. Сверху надеть клеенчатую шапочку. Оставить на 30 минут и помыть голову. Не чаще 1 раза в неделю.

Рисовый отвар

Прекрасное дешёвое и эффективное средство по уходу за волосами.

Возьмите 1 стакан белого риса, залейте 4-мя стаканами воды и варите на маленьком огне 10-15 минут.

Отвар вылейте в баночку, добавьте к нему 4 капли эфирного масла лаванды. Используйте в качестве кондиционера 1 раз в неделю.

Наносите после шампуня и затем смывайте чистой водой.

Хранить в холодильнике в закрытой посуде не более 3-х дней.