

**ЕЛЕНА ВЛАСЕНКО,
АНАСТАСИЯ КОЛПАКОВА**

**ИДЕАЛЬНЫЙ
ВОЗРАСТ 50+.
УХОД ЗА
ТЕЛОМ**

Анастасия Колпакова

**Идеальный возраст
50+. Уход за телом**

«ИП Демченко Е.Е.»

2020

Колпакова А. В.

Идеальный возраст 50+. Уход за телом / А. В. Колпакова — «ИП Демченко Е.Е.», 2020

На страницах этой книги приведены практические советы по поддержанию женского организма в тонусе после 50 лет. Рекомендации по уходу за кожей рук и ног, специальная гимнастика и секреты здорового питания помогут вам надолго оставаться молодой и привлекательной. Также книга ознакомит читательниц с самыми распространенными видами эстетической хирургии, объяснив все их плюсы и минусы. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

© Колпакова А. В., 2020

© ИП Демченко Е.Е., 2020

Содержание

Введение	5
Глава 1	7
Вам за 50: возрастные изменения	7
Очищение	9
Тонизирование	9
Увлажнение	9
Питание	9
Интенсивное питание и омоложение	10
Защита	10
Используйте солнцезащитные очки и перчатки	11
Используйте солнцезащитные крема	11
Не злоупотребляйте мимикой	11
Используйте скрабы	11
Держите лицо в чистоте	11
Не курите	11
Не злоупотребляйте алкоголем	12
Следите за весом	12
Секс в жизни женщины после 50 лет	13
Рецепты красоты и молодости для каждого типа кожи	15
Ванны для тела	15
Ванны для нормальной кожи	15
Ванны для сухой и обезвоженной кожи	16
Ванны для чувствительной и раздраженной кожи	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Елена Власенко, Анастасия Колпакова Идеальный возраст 50+. Уход за телом

Введение



Несмотря на то что современное общество (^шагнуло далеко вперед в техническом плане, люди продолжают смотреть на многие вещи по-старому. Это касается и возраста женщины. Большинство обывателей по-прежнему считают, что после 40 лет жизнь останавливается, а уж после 50 вообще наступает глубокая старость. Вразрез общественному мнению выступают многочисленные исследования ученых, а реальные факты заставляют оптимистичнее взглянуть на зрелый женский возраст.

Научные исследования говорят, что на различных возрастных этапах люди по-разному воспринимают мир вокруг и относятся к жизни. Это ни для кого не секрет. В 20 лет человек ощущает беспечный оптимизм и восторг от всего, что происходит вокруг, а потом такое отношение к жизни идет на спад. Зато после 50 лет люди снова начинают более позитивно воспринимать мир. Учеными доказано, что именно с этого возраста крепнет чувство благополучия и уверенности в себе, а ощущение стресса и страхи покидают.

После 50 лет люди более умело контролируют свои эмоции, адекватно реагируют на жизненные трудности, а в сложных ситуациях ведут себя увереннее. Это лишь доказывает, что в жизни появляются дополнительные плюсы.

Этот возрастной период характеризуется появлением большего количества свободного времени, которое можно посвятить себе и своим любимым занятиям. Дети к этому моменту уже подрастают и становятся самостоятельными, проблем с работой, как правило, также нет. Зато остается много неизрасходованной энергии, которую можно потратить на любимое хобби или освоение новых горизонтов. Исследования показывают, что после 50 лет мозговая актив-

ность становится более интенсивной, поэтому зрелые люди находят творческий подход ко многим жизненным ситуациям.

Молодость хороша здоровьем и энергией, и порой кажется, что их хватит на всю жизнь. Но с годами организм устает и стареет, а из-за раннего подъема по утрам, беготни по рабочим делам, задержек допоздна в офисе нам часто не хватает времени и сил, чтобы нормально отдохнуть, расслабиться. Зато после 50 действительно появляется возможность отдохнуть, восстановить свои силы и вновь почувствовать вкус к жизни.

Безусловно, не все так хорошо, как хотелось бы, и существуют отрицательные моменты, ведь годы – это все-таки годы. Однако 50 лет – не тот возраст, чтобы ставить на себе крест.

Стремление женщины быть красивой заложено в ней природой, но время неумолимо забирает у нее молодость, появляются морщины, тускнеет цвет волос и лица, блекнет красота. Но если сохранить в себе оптимизм и правильный настрой, можно оставаться привлекательной и в зрелом возрасте.

Чтобы поддержать свой организм в тонусе и выглядеть великолепно, нужно выработать у себя несколько полезных привычек. Итак, состояние кожи и волос в первую очередь выдает возраст. Чтобы поддержать кожу в тонусе, сохранить ее упругость и эластичность, надо ежедневно пользоваться антивозрастной косметикой и косметическими препаратами с эффектом лифтинга. Чтобы на коже не появлялись пигментные пятна, следует приобретать средства с SPF-фильтрами и отбеливающим эффектом.

Салон красоты в этом возрасте не роскошь, а необходимость. И в первую очередь регулярного посещения парикмахерской требуют ваши волосы, где их приведут в порядок, создадут интересную прическу, подкорректируют цвет. Все это, безусловно, можно сделать и в домашних условиях, но довериться профессионалу хотя бы иногда не только нужно, но и очень приятно.

Редкая женщина согласится на то, чтобы окружающие видели седину в ее волосах. Также после 50 перед некоторыми встает проблема редеющей шевелюры. В салоне помогут справиться с каждой из этих проблем. Например, при помощи мелирования можно не только замаскировать отрастающие седые корни, но и визуально сделать волосы более густыми.

Если в молодости вы позволяли себе пользоваться яркой декоративной косметикой, то в зрелом возрасте желательно от нее отказаться и подкорректировать свои привычки и в макияже. Лучше использовать косметику персиковых, коралловых или розовых тонов, так как они оживляют цвет лица.

В любом возрасте важно не забывать любить и ценить себя, только в этом случае можно справиться с любыми проблемами и оставаться красивой и желанной.

Глава 1 Великолепное тело

Вам за 50: возрастные изменения



С возрастом в организме происходит все больше необратимых изменений, к которым многим женщинам трудно приспособиться и привыкнуть. Старее организм, и в первую очередь это отражается на состоянии нашей кожи, что также становится серьезной психологической проблемой. В любом возрасте женщина хочет чувствовать себя уверенно и комфортно.

Даже в зрелом возрасте можно выглядеть великолепно, если, конечно, заботиться о своем здоровье и внешнем виде. После 50 лет коже уже недостаточно только ежедневного очищения и увлажнения, она нуждается в полноценном уходе и более пристальном внимании.

Возрастные изменения, происходящие в организме женщины старше 50 лет, в первую очередь связаны с таким явлением, как климакс. Поэтому уход за своей внешностью должен начинаться именно с лечения климактерических явлений.

После 50 происходят изменения гормонального фона, которые сказываются на состоянии кожи и становятся основным фактором ее старения. В крови снижается уровень эстрогена, в результате чего происходит потеря влаги, кожа истончается, секреция жировых желез уменьшается, появляются пигментные пятна.

Выделяют два типа старения кожи. Мелкоморщинистый тип свойственен худощавым женщинам, обладающим тонкой кожей. Он проявляется в сухости кожи, на которой образуется сеточка мелких морщин. Деформационный тип присущ склонным к полноте дамам. В этом случае появляются второй подбородок, отечность лица, углубляется носогубная складка, провисают щеки и овал лица.



Коллагеном называют фибриллярный белок, который составляет основу соединительной ткани организма и отвечает за прочность и эластичность кожи.

Старение у мужчин и женщин происходит по-разному. У женщин в клетках содержится меньше андрогена, чем у мужчин, а этот гормон влияет на количество коллагена в коже, поэтому мужчины чаще выглядят моложе женщин своего возраста. Эти особенности женского организма учитывают при создании антивозрастной косметики, что позволяет более эффективно применять косметические препараты и следить за собой.

Так какие же изменения происходят в коже женщины старше 50? Защитные функции снижаются, кожа становится более сухой по сравнению с прежними годами, также сокращается толщина кожного покрова. Это связано со снижением в крови уровня эстрогена, отчего кожа напоминает пергамент, ее эластичность и гидратация ухудшаются, образуются пигментные пятна.

Слой подкожного жира на лице и шее становится меньше, но на других частях тела, напротив, утолщается. Уменьшается количество коллагена и мукополисахаридов, например гиалуроновой кислоты, в результате чего снижается тургор кожи и она провисает. Микроциркуляция ухудшается, что ведет к ухудшению доставки в ткани питательных веществ и кислорода. Процессы восстановления замедляются, уровень pH сдвигается в щелочную сторону.

Внешне эти изменения проявляются в горизонтальных морщинах на лбу и вертикальных межбровных морщинах. Также опускаются верхние и нижние веки, под глазами образуются морщины, темные круги и мешки, а в уголках глаз – «гусиные лапки». На нижних веках появляются жировые грыжи. Над верхней губой могут начать расти волосы, иногда наблюдается усиленный рост волос на подбородке и щеках. На коже проступает старческое лентиго (доброкачественные пигментные пятна). Вокруг губ образуются радиальные морщинки, кожа обвисает, изменяется овал лица, возникает двойной подбородок. Многие из этих признаков появляются у женщин уже к пятидесяти годам.

Климакс – возрастная гормональная перестройка организма любой женщины; от этого, к сожалению, никуда не денешься. Именно он является тем фактором, который приводит к изменению кожи, но также оказывает значительное влияние и на состояние организма в целом. Для многих климакс становится серьезным психологическим испытанием, с которым порой бывает сложно справиться.

Поддержать свой организм в хорошей форме помогают правильное и регулярное питание, физическая активность и защита от негативных воздействий окружающей среды. Зато минимальная физическая деятельность, переедание или, напротив, злоупотребление диетами, курение, употребление алкогольных напитков, частое посещение солярия и активная мимика негативным образом отразятся на внешнем виде.

Основные правила ухода за кожей после 50 лет включают:

- ◆ лечение климактерического синдрома;
- ◆ систематическое очищение кожи с использованием мягких средств, ее увлажнение;
- ◆ защита от чрезмерного УФ-облучения;
- ◆ расслабляющие процедуры.

Климакс может стать патологической проблемой. По данным исследователей, в разных странах мира в лечении патологического климактерического синдрома нуждаются от 10 до 50 % женщин. При лечении климактерического синдрома очень важны индивидуальный подход и выбор метода лечения.

Лечение климактерического синдрома заключается в применении заместительной гормональной терапии (ЗГТ), благодаря чему можно восполнить недостаток гормонов и улучшить общее состояние организма. Также очень важны физическая активность и сбалансированное питание. Кроме того, при лечении патологического климакса применяют седативную (успокаивающую) терапию, в частности ароматерапию.

Процесс старения организма необратим, и человек не может его остановить или обернуть вспять. Однако в наших силах его замедлить и позволить коже дольше сохранять молодость и свежесть. Главное здесь – выбрать правильную концепцию ухода за кожей.

Итак, уход за ней после 50 направлен в первую очередь на восстановление липидного обмена и защиту от негативных факторов окружающей среды. Программа ухода за зрелой кожей строится именно на этой концепции и включает в себя очищение, тонизирование, ежедневное увлажнение и питание, а также интенсивное омоложение и дополнительное питание (2–3 процедуры за 7 дней), постоянную защиту от агрессивного воздействия окружающей среды.

Очищение

Как и в любом другом возрасте, после 50 лет кожа нуждается в ежедневном очищении, которое рекомендуется выполнять при помощи мягких очищающих средств. Например, для демакияжа можно использовать косметику, в состав которой входят растительные масла: авокадо, лесного ореха, кунжута или др.

Тонизирование

Не рекомендуется использовать косметические средства, содержащие алкоголь, так как он сушит кожу, а в зрелом возрасте она и так достаточно истончена. Лучше использовать тоники, в состав которых входят протеины шелка, экстракт пшеницы или коллаген.

Увлажнение

К какому бы типу ни принадлежала ваша кожа раньше, в зрелом возрасте она становится сухой, а потому после 50 нуждается в качественном увлажнении. Лучше использовать дневные и ночные крема. Дневной крем можно выбрать на основе экстракта пшеницы или меда, а для ночного ухода подойдут увлажняющие средства с растительными экстрактами, например масла авокадо или макадамии.

Питание

В зрелом возрасте замедляется обмен веществ, поэтому для полноценного питания кожи необходимо применять специальные средства, которые будут компенсировать недостаток кислорода и других важных элементов. Для чего подойдут маски, эмульсии, сыворотки и крема, которые содержат активные компоненты, к примеру экстракты плаценты или корня женьшеня.

Интенсивное питание и омоложение

Коже после 50 лет необходимо обеспечить не только регулярный, но и дополнительный уход. Для этой цели используют специальные маски, оказывающие увлажняющее, питающее или омолаживающее действия. Такую маску можно приобрести в магазине, приготовить в домашних условиях или наложить в салоне красоты. Также рекомендуется проводить гимнастику для лица, помогающую разгладить морщины.



Гиалуроновая кислота, входящая в состав кожи и соединительной ткани, обладает способностью связывать воду, за счет чего придает коже эластичность. Она является составной частью многих средств по уходу за кожей.

Защита

Защищать кожу так же важно, как и ухаживать за ней. Для чего разработаны специальные крема, предотвращающие негативное действие ультрафиолетовых лучей, перепадов температуры и ветра.

Чтобы сохранить защитный барьер кожи и активизировать ее функции, нужно не только использовать специальные средства, но и отказаться от применения средств, которые вызывают ее старение.

Очень важно выбирать косметику и прибегать к процедурам, соответствующим возрасту. Во многих восстанавливающих кремах, действующих интенсивно, содержатся гормоны, которые могут вызвать рост волос на лице и теле, если применять их часто и бесконтрольно. Поэтому при подборе косметических средств и применении антивозрастных процедур следует обратиться за помощью к профессионалам.

Не рекомендуется использовать очищающие средства, в состав которых входят поверхностно-активные вещества, так как они становятся причиной разрушения липидных соединений в слое эпидермиса.

Для очищения кожи лучше не применять скрабы с гранулами, поскольку они травмируют кожный покров. Также надо отказаться от косметических препаратов, в состав которых входят нефтепродукты (минеральные масла, вазелин), так как от них на коже появляется пленка, не пропускающая воздух и препятствующая дыханию. По этой же причине не рекомендуется использовать маски с насыщенными фруктовыми кислотами, которые создают на коже эффект пленки. Они только сушат кожу, а получить желаемого результата не удастся.

Разработано много разнообразных теорий, пытающихся объяснить возрастные изменения, происходящие в организме человека, но на данный момент все еще невозможно с уверенностью сказать, отчего именно стареет организм. Однако учеными доказано, что улучшить свое самочувствие и внешний вид, а также отсрочить появление возрастных изменений кожи можно, отказавшись от вредных привычек и следуя нескольким простым правилам ее защиты.

Используйте солнцезащитные очки и перчатки

Солнцезащитные очки рекомендуется носить не только летом, но и в солнечную погоду вне зависимости от времени года. Солнце негативно сказывается на состоянии кожи рук и лица, приводя к появлению таких неприятных пигментных пятен, как лентиго. Лучше носить большие очки, так как в этом случае они смогут защитить деликатную кожу вокруг глаз. Перчатки помогают защитить кожу рук от солнца и ветра. Особенно важно носить их зимой, так как холодный воздух сушит кожу, повреждая ее.

Используйте солнцезащитные крема

Особенно актуальна солнцезащитная косметика в летнее время. Причем существует также и декоративная косметика с SPF-фильтрами. Для начала необходимо определить свой фототип, а затем подобрать средства, подходящие вашей коже. Для защиты можно использовать крема, зонтики, очки, тенты и др.

Не злоупотребляйте мимикой

Мимика необходима нам для выражения своих эмоций, но злоупотреблять ею все же не стоит. Кроме того, милые гримасы больше подходят молоденьким женщинам, а дамы в возрасте должны вести себя достойно и помнить о том, что чрезмерная мимика приводит к нежелательному растяжению кожи.

Используйте скрабы

Скраб рекомендуется использовать не чаще 1 раза в неделю, выбирая при этом самые мягкие средства, не содержащие грубых отшелушивающих гранул, которые повреждают эпидермис и ослабляют защитные функции кожи. От неправильно выбранного скраба могут появиться шелушение и раздражение. После применения скраба рекомендуется нанести на кожу интенсивное увлажняющее средство, в состав которого входит, к примеру, оливковое масло или масло ши.

Держите лицо в чистоте

Не стоит лишний раз прикасаться руками к лицу, тереть глаза, почесывать подбородок, тереть нос. Это приводит к загрязнению кожи и ее растягиванию. Также от подобных манипуляций на коже лица могут проступить сосудики. В этом случае рекомендуется обратиться к врачу за правильным лечением, которое порой заключается в приеме препаратов, оказывающих укрепляющее действие на сосуды.

Не курите

Наверное, все слышали о термине «лицо курильщика». Сигареты негативно сказываются на всем организме, а в первую очередь изменения становятся заметны именно на коже лица, так как ее цвет и структура меняются. Так, появляются глубокие носогубные складки, вокруг глаз образуется сетка морщин («гусиные лапки»), скулы становятся резко очерченными, щеки – впалыми, с морщинами, а кожа на лице теряет эластичность и провисает. Вокруг глаз она приобретает лиловатый, коричневатый, красноватый или оранжевый оттенок. Все это происходит потому, что она нормально не снабжается кислородом.

Курение приводит к следующим негативным последствиям.

1. Образуются свободные радикалы, являющиеся причиной преждевременного старения кожи.

2. Из-за никотина происходит сужение кровеносных сосудов, в итоге кислород не поступает к коже, ее питание нарушается, а защитные процессы протекают медленнее.

3. Из-за снижения поступления питательных веществ к коже она истончается, что приводит к появлению морщин.

4. Табачный дым содержит токсины, которые нарушают проницаемость сосудов, отчего на лице образуются сосудистые звездочки, точечные кровоизлияния, становятся видны мелкие капилляры, а лицо приобретает красноватый оттенок.

5. Сигаретный дым приводит к уменьшению в крови кислорода и увеличению окиси углерода, в результате чего кожа плохо снабжается кислородом и питательными веществами.

6. Никотин оказывает мочегонное действие, в результате чего из организма выводится много жидкости и кожа становится сухой.

7. В организме снижается содержание витамина А, который является важным участником процесса восстановления и обновления клеток. Иными словами, никотин препятствует регенерации кожи, отчего не только раньше времени появляются морщины, но и значительно медленнее происходит заживление ранок и шрамов.

8. Под действием никотина снижается количество коллагена, а от него напрямую зависит эластичность кожи. Поэтому, если в ней нет достаточного количества коллагена, она становится морщинистой и дряблой.



Свободные радикалы, или оксиданты, – это агрессивные формы кислорода, также необходимые организму. Однако, когда их число превышает допустимые нормы, они начинают буквально разъедать организм изнутри.

Не злоупотребляйте алкоголем

Есть такое понятие, как «терапевтическая доза алкоголя», которая действительно помогает поддержать организм в тонусе. Однако, если злоупотреблять спиртными напитками и превышать эту дозу, можно вызвать серьезные негативные изменения в коже.

Алкоголь в первую очередь оказывает пагубное влияние на клетки печени, нарушая баланс некоторых ферментативных веществ, в результате чего кожа приобретает желтоватый оттенок, становится сухой, на ней образуются коричневые пятна.

Следите за весом

Важно постоянно поддерживать свой вес на определенной отметке. Если он будет постоянно колебаться более чем на 15 %, это приведет к тому, что кожа не сможет больше восстанавливать свой тургор, в результате чего начнет провисать складками и морщиниться.

Секс в жизни женщины после 50 лет

С возрастом в жизни человека происходит много изменений, некоторые из которых довольно значительны. Например, многие не могут вести такой же активный образ жизни, как раньше. Приходится по-другому взглянуть на свои привычки, сделать переоценку своих возможностей. Еще в XIX в. в обществе бытовало мнение, что после 30 лет женщина теряет свою привлекательность и становится старой, но писатель Оноре де Бальзак, избравший своими героинями женщин за 30, сумел доказать, что в каждом возрасте женщина обладает определенным шармом и обаянием. Общественное представление о возрасте постепенно изменилось, и теперь возрастные границы от 30 сдвинулись к 50 годам и выше.

Сейчас уже никто не сомневается, что и после 40, и после 50 женщина остается привлекательной и желанной. Учеными доказано, насколько важно для здоровья значение секса, причем с возрастом его роль только обостряется. С течением времени в организме происходит множество изменений, в первую очередь затрагивающих женские и мужские гормоны, отвечающие за половое влечение. С наступлением менопаузы у женщин появляется все больше сложностей в сфере сексуальной жизни. Климакс снижает половое влечение, вызывает сухость или зуд влагалища, появляются иные проблемы со здоровьем, сказывающиеся на половой жизни.

Однако все эти сложности вовсе не означают, что после наступления менопаузы женщины должны забыть о сексе. Если правильно подойти к данному вопросу, вовремя заметить изменения в своем организме, принять меры по лечению климактерического синдрома, можно продолжать жить полноценной жизнью и дальше.

В первую очередь проблемы возникают со снижением полового влечения. Причем не имеется в виду, что теряется интерес к своему партнеру, а говорится о явлении в целом. Новейшие данные статистики свидетельствуют о том, что после 50–60 лет секс приносит даже больше удовольствия, чем в молодости. Это связано с эмоциональной сферой жизни. Человек уже не ощущает такой ответственности за детей, за свою работу, снижается темп жизни, что позволяет иначе взглянуть на свое к ней отношение, сделать переоценку жизненного опыта. Также люди по-другому начинают воспринимать своего партнера, большее значение приобретают такие мелочи, как романтический ужин или прогулка вдвоем.

К сожалению, большинство женщин, как, впрочем, и мужчин, предпочитают оставаться наедине со своими проблемами и не обращаться к врачу, так как считают эту тему запретной. Зачастую ответ кроется именно в психологическом восприятии данной проблемы, но современная медицина развивается, и с помощью заместительной гормональной терапии несложно продлить сексуальную активность на несколько лет. Также можно обратиться за поддержкой к психологу, который поможет преодолеть внутренний барьер и понять, что возраст – не вопрос и активная жизнь еще не закончена.

Многие решают свои проблемы самостоятельно, например, при сухости влагалища прибегая к простым интимным смазкам (лубрикантам). Однако не всегда такой подход является оптимальным, так как проблемы в половой сфере с возрастом становятся серьезнее, поэтому лучше обратиться к врачу, который предложит сдать несколько анализов, изучит микрофлору влагалища, сделает УЗИ малого таза и проверит гормональный фон. Все это поможет составить общую картину, чтобы затем выбрать правильное лечение. Когда будет известно все о состоянии здоровья, можно задуматься о том, как наладить свою сексуальную жизнь.

Секс после 50 лет часто перестает быть исключительно физиологической потребностью, переходя в эмоциональную сферу. Приходится создавать романтическую обстановку, использовать афродизиаки или ароматерапию, больше времени уделять предварительным ласкам, но ведь это неплохо. В зрелом возрасте от секса ждут уже не столько оргазма, сколько физической

и эмоциональной близости со своим партнером, стремятся получить не просто физическое удовольствие, но и прекрасно провести время с любимым человеком.

На протяжении всей истории человечество стремилось разгадать причины старения и найти способы остановить его, но пока нам неизвестно, как можно повернуть время вспять. Можно лишь несколько замедлить ход времени, уделяя внимание себе и своему здоровью.

Индустрия красоты сейчас находится на таком уровне развития, что позволяет добиться значительных результатов по сохранению привлекательности и молодости. Благодаря этому женщина может выглядеть великолепно в любом возрасте, нужно только следить за собой и использовать косметические средства, подходящие возрасту и типу кожи.

Рецепты красоты и молодости для каждого типа кожи

Ванны для тела

Ванны для нормальной кожи

Землянично-березовая ванна

Требуется: по 50 г сушеных листьев березы и земляники, 2 л воды.

Приготовление. Растительное сырье залить кипятком, настоять в течение 1 ч, процедить, добавить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну 1 раз в неделю 15–20 мин.

Ванна с хмелем

Требуется: 15–20 сушеных шишек хмеля, 2 л воды.

Приготовление. Хмель залить кипятком, настоять 1 ч, процедить, добавить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну 1 раз в неделю 15–20 мин.

Чайная ванна

Требуется: по 300 г черного и зеленого чая, 2 л воды.

Приготовление. Растительное сырье залить горячей водой, настоять в течение 1 ч, процедить, добавить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну 1 раз в неделю 10 мин.

Молочно-апельсиновая ванна

Требуется: 2 л коровьего молока, 2 апельсина.

Приготовление. Из апельсинов выжать сок, молоко нагреть и смешать с апельсиновым соком. Полученную смесь добавить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну 1 раз в неделю 15 мин.

Молочно-прополисовая ванна

Требуется: 2 л коровьего молока, по 50 г прополиса, меда.

Приготовление. Молоко нагреть, добавить в него прополис и мед, тщательно перемешать. Полученную смесь добавить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну 1 раз в неделю 15 мин.

Медово-крахмальная ванна

Требуется: по 200 г меда, картофельного крахмала, 50 мл 20 %-ных сливок.

Приготовление. Ингредиенты перемешать. Полученную смесь добавить в ванну с очень теплой водой.

Применение. Принимать ванну 1 раз в неделю 15 мин.

Ромашково-лавандовая ванна

Требуется: по 50 г сушеной и измельченной травы ромашки, лаванды, 2 л воды.

Приготовление. Растительное сырье залить горячей водой, настоять в течение 1 ч, процедить, добавить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну 1 раз в неделю 15–20 мин.

Хвойная ванна

Требуется: 3 горсти сосновых иголок, 2 л воды.

Приготовление. Иголки залить горячей водой, настоять 2 ч, процедить, добавить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну 1 раз в неделю 10 мин.

Ванна с чабрецом и тысячелистником

Требуется: по 100 г сушеной измельченной травы тысячелистника, чабреца, 2 л воды.

Приготовление. Растительное сырье залить горячей водой, настоять в течение 1 ч, процедить. Настой добавить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну 1 раз в неделю 15 мин.

Арбузная ванна

Требуется: 1 арбуз средних размеров, 0,5 л молока.

Приготовление. Из арбузной мякоти отжать сок, смешать с молоком. Смесь влить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну 1 раз в неделю 15 мин.

Ванна с хной и крахмалом

Требуется: по 100 г бесцветной хны и картофельного крахмала, 2 л воды.

Приготовление. Хну залить горячей водой, настоять в течение 30 мин, процедить, добавить в настой крахмал. Полученную смесь влить в ванну с очень теплой водой.

Применение. Принимать ванну 1 раз в неделю 15 мин.

Чайно-хвойная ванна

Требуется: по 100 г каркаде, кедровых иголок, 2 л воды.

Приготовление. Растительное сырье залить горячей водой, настоять в течение 2 ч, процедить. Настой влить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну 1 раз в неделю 10 мин.

Ванны для сухой и обезвоженной кожи

Глицериновая ванна

Требуется: 200 г глицерина, 15 мл лавандового масла.

Приготовление. Ингредиенты тщательно перемешать, добавить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать 1 раз в неделю 15 мин.

Простая молочная ванна

Требуется: 2 л коровьего молока.

Приготовление. Молоко сильно нагреть, не доводя до кипения, а затем добавить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать 1 раз в неделю 15 мин.

Молочно-медовая ванна

Требуется: 2 л коровьего молока, 50 г меда.

Приготовление. Молоко нагреть, смешать с медом.

Полученную смесь добавить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать 1 раз в неделю 15 мин.

Молочно-масляная ванна

Требуется: 2 л козьего молока, 100 г оливкового масла.

Приготовление. Молоко нагреть, добавить в него масло, тщательно перемешать. Полученную смесь добавить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну 1 раз в неделю 15 мин.

Молочно-пихтовая ванна

Требуется: 2 л коровьего молока, 5 мл пихтового масла.

Приготовление. Молоко нагреть, добавить в него эфирное масло, тщательно перемешать. Полученную смесь влить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну 1 раз в неделю 15 мин.

Уксусно-розовая ванна

Требуется: 200 мл яблочного уксуса, 5 мл розового масла.

Приготовление. Ингредиенты смешать, добавить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну 1 раз в неделю 10 мин.

Глицериново-одуванчиковая ванна

Требуется: 100 г сушеной измельченной травы одуванчика, по 2 ст. л. глицерина, меда, 2 л воды.

Приготовление. Растительное сырье залить горячей водой, настоять в течение 1 ч, процедить. В настой добавить мед и глицерин, тщательно перемешать. Полученную смесь влить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну 1 раз в неделю 15 мин.

Одуванчиково-молочная ванна

Требуется: 100 г сушеной измельченной травы одуванчика, 0,5 л коровьего молока, 1,5 л воды.

Приготовление. Растительное сырье залить горячей водой, настоять в течение 1 ч, процедить. В настой добавить заранее подогретое молоко, перемешать. Полученную смесь добавить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну 1 раз в неделю 15 мин.

Медово-глицериновая ванна

Требуется: 100 г меда, 2 ст. л. глицерина.

Приготовление. Ингредиенты тщательно перемешать. Полученную смесь добавить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну 1 раз в неделю 15 мин.

Кедрово-сливочная ванна

Требуется: 200 мл 20 %-ных сливок, 10 капель кедрового масла, 1 ст. л. прополиса.

Приготовление. Ингредиенты перемешать. Полученную смесь добавить в ванну с горячей водой.

Применение. Принимать ванну 1 раз в неделю 15 мин.

Овсяно-молочная ванна

Требуется: 1 кг овсяных хлопьев, 0,5 л козьего молока, 1,5 л воды.

Приготовление. Овсяные хлопья насыпать в марлевый мешок, опустить в воду и варить в течение 15 мин. Затем мешок отжать. В полученный отвар влить теплое молоко. Полученную смесь добавить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну 1 раз в неделю 15 мин.

Картофельно-огуречная ванна

Требуется: по 5 огурцов, клубней картофеля, 10 капель миндального масла.

Приготовление. Картофель вымыть, не чистить, из овощей выжать сок, смешать с эфирным маслом. Полученную смесь добавить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну 1 раз в неделю 15 мин.

Молочно-шалфейная ванна

Требуется: 100 г сушеной измельченной травы шалфея, 0,5 л коровьего молока, 1,5 л воды.

Приготовление. Растительное сырье залить горячей водой, настоять в течение 1 ч, процедить. В настой добавить заранее подогретое молоко, перемешать. Полученную смесь влить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну 1 раз в неделю по 15 мин.

Медово-оливковая ванна

Требуется: по 100 г меда, оливкового масла, 10 капель масла иланг-иланга.

Приготовление. Ингредиенты тщательно перемешать, добавить в ванну с горячей водой.

Применение. Принимать ванну 1 раз в неделю по 10 мин.

Касторово-медовая ванна

Требуется: 20 мл касторового масла, 50 г меда, 10 капель розового масла.

Приготовление. Ингредиенты смешать, подогреть и полученную смесь влить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать 10 мин 1 раз в 2 недели.

Масляно-сливочная ванна

Требуется: по 10 капель пихтового и кедрового масел, 100 мл сливок.

Приготовление. Ингредиенты смешать, добавить в ванну с горячей водой.

Применение. Принимать ванну 10 мин 1 раз в 2 недели.

Сливочно-молочная ванна

Требуется: 1,5 л молока, 100 мл 20 %-ных сливок, 5 г мумие.

Приготовление. Молоко нагреть, растворить в нем мумие, добавить сливки и тщательно перемешать. Полученную смесь влить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать 1 раз в неделю 10 мин.

Уксусно-липовая ванна

Требуется: 200 мл яблочного уксуса, 100 г липового цвета, 1 л воды.

Приготовление. Липовый цвет залить горячей водой, настоять 15 мин, процедить, добавить уксус. Смесь влить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну 10 мин 1 раз в 2 недели.

Уксусно-лавровая ванна

Требуется: 200 мл яблочного уксуса, 100 г сухого лаврового листа, 1 л воды.

Приготовление. Лавровый лист залить горячей водой, настоять 20 мин, процедить, добавить уксус. Смесь влить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну 10 мин 1 раз в 2 недели.

Уксусно-можжевельная ванна

Требуется: 200 г измельченных веток можжевельника, 50 мл яблочного уксуса, 2 л воды.

Приготовление. Можжевельник залить горячей водой, настоять 20 мин, процедить, добавить уксус. Смесь влить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать 10 мин 1 раз в 2 недели.

Ванны для чувствительной и раздраженной кожи

Ванна с корой дуба и мятой

Требуется: 70 г измельченной коры дуба, 30 г сушеных листьев мяты, 2 л воды.

Приготовление. Растительное сырье залить горячей водой, настоять в течение 1 ч, процедить, добавить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну 1 раз в неделю 15–20 мин.

Розовая ванна с молоком

Требуется: 2 л козьего молока, 5 мл розового масла, 5 г мумие.

Приготовление. Молоко нагреть, добавить в него мумие и масло, тщательно перемешать. Полученную смесь влить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать 1 раз в неделю 15 мин.

Можжевело-березовая ванна

Требуется: по 100 г измельченных веток можжевельника, листьев березы, 2 л воды.

Приготовление. Растительное сырье залить горячей водой, настоять 2 ч, процедить, влить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать 1 раз в неделю 10 мин.

Можжевело-дубовая ванна

Требуется: по 100 г измельченных веток можжевельника, коры дуба, 2 л воды.

Приготовление. Растительное сырье залить горячей водой, настоять в течение 2 ч, процедить. Настой влить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать 1 раз в неделю 10 мин.

Можжевело-пихтовая ванна

Требуется: по 100 г измельченных веток можжевельника и пихты, 2 л воды.

Приготовление. Растительное сырье залить горячей водой, настоять в течение 2 ч, процедить. Настой влить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать 1 раз в неделю 10 мин.

Можжевело-ореховая ванна

Требуется: по 100 г измельченных веток можжевельника, листьев грецкого ореха, 2 л воды.

Приготовление. Растительное сырье залить горячей водой, настоять в течение 2 ч, процедить. Настой влить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну 1 раз в неделю 10 мин.

Чайно-можжевеловая ванна

Требуется: по 100 г зеленого чая, измельченных веток можжевельника, 2 л воды.

Приготовление. Растительное сырье залить горячей водой, настоять в течение 2 ч, процедить. Настой влить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну 1 раз в неделю 10 мин.

Льняно-можжевеловая ванна

Требуется: по 100 г льняного семени, измельченных веток можжевельника, 2 л воды.

Приготовление. Растительное сырье залить горячей водой, размять в ступке, настоять в течение 2 ч, процедить. Настой влить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну 1 раз в неделю 10 мин.

Татарниково-одуванчиковая ванна

Требуется: по 100 г сушеной измельченной травы татарника, одуванчика, 2 л воды.

Приготовление. Растительное сырье залить горячей водой, настоять в течение 2 ч, процедить. Добавить в ванну с теплой водой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.