

# АНАСТАСИЯ КОЛПАКОВА

ИДЕАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ  
40+. УХОД ЗА ТЕЛОМ

Анастасия Колпакова

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

«ИП Демченко Е.Е.»

2020

**Колпакова А. В.**

Идеальный возраст 40+. Уход за телом / А. В. Колпакова — «ИП Демченко Е.Е.», 2020

ISBN 978-5-699-52842-4

Женщина после 40 лет – настоящая богиня, умудренная опытом и от того еще более прекрасная. Но чтобы надолго сохранить красоту и молодость, требуется приложить немало усилий. Если вы готовы бороться за свою красоту, эта книга предназначена специально для вас. Здесь вы найдете множество полезных советов по уходу за телом, руками и ногами, а также физические упражнения, массажные техники, рецепты косметических средств. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

ISBN 978-5-699-52842-4

© Колпакова А. В., 2020

© ИП Демченко Е.Е., 2020

# Содержание

Введение	5
Глава 1	7
Возрастные изменения	8
Климакс	8
Другие изменения	10
Рецепты молодости и красоты	13
Уход за кожей тела	14
Смесь медово-молочная	14
Смесь с молочной сывороткой	14
Отвар № 1	14
Отвар № 2	15
Настой № 1	15
Настой № 2	15
Омолаживающая ванна	15
Тонизирующая ванна с душицей	15
Ванна с фруктовым пюре для похудения	15
Ванна с мятой	16
Ванна с татарником для похудения	16
Йодно-бромная ванна от усталости	16
Медово-молочная ванна для сухой кожи	16
Хвойная ванна от усталости	16
Цитрусовая ванна для очищения организма	16
Крахмальная ванна	17
Ванна с березовыми почками	17
Витаминная ванна	17
Ванна с отрубями для чувствительной кожи	17
Молочно-лимонная ванна	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Анастасия Колпакова

## Идеальный возраст 40+. Уход за телом

### Введение



Куда уходит молодость? Говорят, что в мире ничто не исчезает без следа. Даже вода, испаряясь, превращается в пар, чтобы потом вновь пролиться на землю дождем. Так неужели же молодость является исключением из этого правила? А может быть, она не пропадает, а меняет форму, становится жизненным опытом или приятными воспоминаниями о прожитых днях? Или наша молодость просто прячется под лишними сантиметрами на талии и бедрах, под морщинами и складками кожи, под грубыми мозолями на руках и некрасивыми натоптышами на ногах?

В жизни каждой женщины настает момент, когда она осознает, что уже не так молода, как раньше. Юность ускользает от нас, рассеивается утренним туманом, и вот там, где клубилась таинственная белая дымка, оказывается глубокий овраг, скалящийся острыми клыками камней.

Не желая мириться с утратой, женщина отправляется в долгие и опасные странствия, чтобы вернуть свою молодость. Одних путешественниц дорога приводит в салон красоты. К сожалению, далеко не каждая женщина в нашей стране в состоянии оплатить услуги косметолога, а салонные процедуры требуют определенных финансовых затрат, причем постоянных. Однократный визит в салон, увы, не принесет желаемого результата. Невозможно 1 раз наесться на всю жизнь невозможно, проспав 1 ночь, потом бодрствовать до конца своих дней; невозможно продлить молодость, посетив один сеанс СПА-терапии.

Салонные процедуры должны быть регулярными. Но даже если семейный бюджет позволяет регулярно посещать салон красоты, на пути женщины встает другое препятствие: банальная нехватка времени. Например, процедура обертывания длится около 30–40 мин. Дома за это время можно вымыть пол и сготовить незамысловатый суп. Многие женщины именно так и поступают! В салоне косметическую процедуру невозможно совместить с домашними хлопотами. Чем же пожертвовать? Семейей и домом или собственной внешностью? На самом деле любые жертвы в этой ситуации напрасны. Ухаживать за собой можно и в домашних условиях экономия средств и времени налицо! А в качестве бонуса – гордость собственной находчивостью, смекалкой и умением справляться с любыми жизненными трудностями!

Другие женщины в поисках молодости приходят прямиком в клинику пластической хирургии. Плох ли, хорош ли этот путь – однозначно сказать практически невозможно. Услуги пластических хирургов стоят немало, постоперационная реабилитация обычно занимает несколько недель, в течение которых требуется соблюдать целый ряд жестких ограничений. Результат вы, конечно, получите относительно быстро и без усилий со своей стороны. Но, во-первых, этот результат нужно суметь сохранить. А во-вторых, над любой женщиной, отважившейся на пластическую операцию, всегда витают 3 грозных демона: Побочные эффекты пластики, Индивидуальные особенности организма и Ошибки хирургов.

Поэтому самые отважные дамы стараются обойтись своими силами. Немногим женщинам хватает характера и выдержки, чтобы заставить себя систематически ухаживать за собой, день за днем «строить» свое тело, по дням, по минутам выцарапывая у беспощадного Времени свою молодость.

Этот путь самый тяжелый, но, пожалуй, самый безопасный и надежный. Физические упражнения, массаж, правильное питание, косметические процедуры, грамотный ежедневный уход за телом, а еще вера в себя – вот главное оружие женщин в борьбе с возрастными изменениями.

Давайте попробуем найти нашу молодость и уговорить ее побыть с нами хотя бы еще пару десятков лет!

## Глава 1 Великолепное тело

Глава 1

# ВЕЛИКОЛЕПНОЕ ТЕЛО



## Возрастные изменения

Первые тревожные признаки возрастных изменений начинают появляться примерно с 25 лет. Если девушка заботится о своей внешности, выполняет весь комплекс ежедневных процедур по уходу за собой, делает пилинг и маски, придерживается здорового образа жизни, возрастные изменения еще долго будут почти незаметными. Однако после 40 лет никакие косметические процедуры уже не в силах остановить естественный ход этих процессов. Увы, год от года мы стареем, наше тело «изнашивается», отдельные его части постепенно выходят из строя.

Змея периодически сбрасывает кожу. Люди пока не научились избавляться от своей изношенной оболочки, заменять ее новой. Именно поэтому нам необходимо особенно бережно относиться к своему телу.

Говоря о возрастных изменениях, мы, как правило, подразумеваем трансформацию кожи лица: ее обезвоживание, нездоровый цвет, морщины, чрезмерную сухость, потерю упругости и эластичности и т. п. Однако старению подвержено не только лицо, но и все наше тело.



Геронтология (от древнегреч. герон – «старик» и логос – «слово, знание») – это наука, которая изучает биологические, социальные и психологические аспекты старения, пытается понять его причины и отыскать способы борьбы с ним.

## Климакс

С годами наше здоровье отнюдь не становится лучше. Пассивно свыкаясь с мыслью о вечном, мы позволяем своему организму стареть и дряхлеть. Однако даже в этой ситуации, когда сделать, вроде бы, уже ничего нельзя, необходима активная жизненная позиция. Ведь старение – процесс длительный, и человек в силах затормозить его развитие. Существуют различные методы и средства, замедляющие старение, которые помогают и в зрелом возрасте сохранить жизненные функции, присущие молодому организму. С некоторыми из них мы и познакомим вас на страницах этой книги.

Климактерический период (от греческого *klimakter* — «ступень, лестница») – период постепенного угасания функций репродуктивной системы, который охватывает определенный период в жизни женщины и характеризуется постепенным прекращением гормональной функции яичников, менструальной функции и общими возрастными изменениями организма. В климактерии выделяют следующие фазы:

- ◆ пременопауза – период от появления первых менопаузальных симптомов до последней менструации;
- ◆ перименопауза – фаза, объединяющая пременопаузу и 1 год после менопаузы;
- ◆ постменопауза – период от менопаузы до 65–68 лет. Эта фаза, в свою очередь, подразделяется на раннюю (до 5 лет) и позднюю (от 5 до 10 лет).

Существуют несколько видов психологической реакции женщин на возникающую менопаузу.

1. Пассивная реакция. Наблюдается примерно у 20 % женщин и чаще развивается в сельской местности. Заключается в равнодушном отношении женщин ко всем изменениям, происходящим с ними, как внешним, так и внутренним.

2. Невротическая реакция. Встречается у 15 % женщин и характеризуется внутренним сопротивлением старению, погоней за уходящей молодостью. В основном страдает нервная система. Женщины переживают, доводят себя до невротического состояния.

3. Гиперактивная реакция. Возникает не более чем у 10 % женщин, которые пытаются блокировать наступающие признаки старения неадекватной «молодежной» косметикой, не соответствующими возрасту одеждой и поведением.

4. Адекватная реакция. Наблюдается у большинства женщин (55–70 %) и выражается в приспособлении организма к новым условиям жизни.

Известно, что у здоровой доношенной новорожденной девочки в яичниках имеются около 2 млн фолликулов, а к 40 годам у женщины их остается только 10 000. При менопаузе отмечается снижение выработки организмом гормонов прогестерона и эстрогенов, в связи с чем менструальный цикл становится нерегулярным, снижается способность организма к оплодотворению, вынашиванию и рождению детей.

В климактерическом периоде происходят выраженные дистрофические изменения яичников, в результате чего наблюдается атрезия (обратное развитие, сморщивание) фолликулов с заполнением их полости соединительной тканью. Как уже отмечено выше, при этом снижается выработка эстрогенов, но одновременно с этим возрастает продукция ФСГ (фолликулостимулирующий гормон) и ЛГ (лютеинизирующий гормон). Этим объясняются некоторые возникающие в климактерическом периоде эндокринные расстройства.

Длительность функционирования яичников генетически запрограммирована, скорость дистрофических изменений у каждой женщины индивидуальна.

Пременопауза наступает примерно в 45–47 лет, к преждевременному относят ее наступление в 40–42 года, а к позднему – после 50 лет. Несвоевременному наступлению пременопаузы способствуют различные заболевания: гипертоническая болезнь, патологии щитовидной железы, половых органов и т. д.

В этот период менструальный цикл становится нерегулярным, однофазным (ановуляторным), т. е. в фолликулах не происходит овуляции – выхода зрелой яйцеклетки. С чем и связано постепенное угасание фертильной функции женщины – способности к оплодотворению и рождению детей. Внешне это проявляется постепенным увеличением интервалов между менструациями с уменьшением количества менструальных выделений.

За начало пременопаузы условно принимается время 1-го видимого нарушения менструального цикла, за окончание – последняя в жизни женщины менструация. Время последнего менструального кровотечения называется менопаузой. У 30 % женщин менструации прекращаются внезапно, примерно в возрасте 50–53 лет. Более раннему ее прекращению способствуют воспалительные заболевания половых органов, частые аборт и роды. Как правило, у женщин, страдающих гипертонической болезнью, миомой матки, менопауза наступает позже.

Продолжительность менопаузы – от 2 до 10 лет, ее клиническое течение может быть физиологическим и патологическим. Физиологическое наблюдается у 65 % женщин. При чем на фоне отсутствия менструации в течение некоторого времени (от 6 до 12 месяцев) периодически возникают субъективные ощущения, которые ранее отмечались накануне или во время менструации, т. е. так называемые скрытые циклы.

Если в это время наблюдаются дисфункциональные маточные кровотечения, необходимо проведение тщательного обследования с обязательным гистологическим исследованием эндометрия (внутреннего слоя матки) из-за высокого риска развития в этом возрасте онкологических заболеваний.

Постменопауза длится в течение 5–10 лет и продолжается до 65–69 лет. Завершение менопаузы совпадает с прекращением гормональной функции и наступлением физиологического покоя яичников. В это время происходит общее старение организма.

У некоторых женщин в постменопаузе в результате снижения содержания в организме основных женских гормонов появляются незначительно выраженные признаки омужествления – снижение тембра голоса, облысение головы, гирсутизм (рост волос на теле по мужскому типу), сальность кожи и волос и т. д. При возникновении таких признаков не стоит переживать, а лучше обратиться к врачу – возможно, потребуется назначение ЗГТ (заместительной гормональной терапии).

Отсутствие выработки эстрогенов в яичниках не означает их бездействия, гормональная функция яичников осуществляется, только гормонов вырабатывается значительно меньше. Состояние эстрогенного дефицита способствует развитию гипотрофических изменений в органах репродуктивной системы: уменьшается лобковое оволосение, возникают атрофические изменения слизистой оболочки вульвы, влагалища и матки, снижается продукция влагалищной слизи, что, в свою очередь, приводит к затруднениям в половой жизни, уменьшаются размеры молочных желез, бледнеют и уплощаются соски и т. д.



Алкоголь и курение приводят к преждевременному старению. Они ухудшают состояние кожи, а табак к тому же способствует выработке ферментов, которые разрушают коллагеновые волокна, отвечающие за упругость кожи.

Однако при физиологическом течении климактерия организм женщины постепенно адаптируется к происходящим возрастным изменениям, она чувствует себя здоровой и сохраняет интерес к жизни. Следует понимать, что наступление менопаузы совершенно естественно в жизни каждой женщины, и не стоит воспринимать эти изменения как нечто страшное и фатальное. Просто организм как бы сигнализирует: я устал и больше не могу вынашивать и рожать детей, мне нужен отдых.

## Другие изменения

Нарушение гормонального фона – одна из основных причин старения. К 40 годам в организме женщины происходят серьезные гормональные изменения. Они, в свою очередь, влекут за собой целую череду не слишком приятных последствий.

Из-за климакса снижается выработка женского полового гормона эстрогена, который отвечает, в частности, за регенерацию кожи, т. е. за способность ее восстанавливаться и обновляться. Новые клетки образуются слишком медленно, а в верхнем слое коже накапливаются ороговевшие чешуйки. Эпидермис утолщается, кожа становится землистой, нездоровой. Кроме того, мертвые клетки перекрывают доступ кислорода к дерме, препятствуя естественному кожному дыханию. Регулярный пилинг позволяет избавляться от ороговевших чешуек, возвращает коже здоровый вид и улучшает кровообращение. Руки и ноги можно обрабатывать отшелушивающим средством для лица или же специальным скрабом. Для тела желательно использовать только специальный скраб.

С возрастом обменные процессы в организме протекают все медленнее и медленнее. Снижается выработка секрета сальных желез, а значит, естественной жировой смазки ста-

новится недостаточно для защиты кожи от вредоносного воздействия внешних факторов. Поэтому женщинам после 40 лет приходится восполнять недостаток липидов искусственным путем с помощью косметических препаратов.

Микроциркуляция крови также постепенно замедляется. Кровь, как известно, доставляет к клеткам питательные вещества и кислород.

С возрастом работа этой «транспортной системы» дает сбой. Чтобы сохранить молодость и здоровье кожи, необходимо предоставить ее клеткам дополнительное питание. Здесь на помощь приходят маски и кремы. Эти косметические средства созданы не только для ухода за лицом – существуют маски и кремы, специально предназначенные для тела, рук и ног.

Застой лимфатической жидкости – еще 1 следствие замедления обменных процессов, которое сказывается на коже самым неблагоприятным образом. Стимулировать циркуляцию лимфы и крови поможет массаж. В молодости эта процедура была приятным дополнением к основной программе ежедневного ухода. После 40 лет она становится насущной необходимостью. Можно посещать профессионального массажиста или освоить технику самомассажа, но отказываться от этой процедуры не рекомендуется.

После 45 лет перечисленные возрастные изменения усугубляются. Наступает менопауза, которая часто вызывает пигментацию кожи. Иногда в подобных случаях полезна гормонозамещающая терапия, когда сочетание эстрогенов и прогестерона имитирует менструальный цикл. Она не только избавляет от проблем кожи, но и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Однако назначить такую терапию может только врач.

Женщина после 40 лет должна особенно тщательно следить за фигурой и контролировать свой вес. Обмен веществ, как и все обменные процессы, в этом возрасте замедляется, и увеличивается риск набрать лишние килограммы. Особенно коварен в этом отношении возраст с 35 до 45 лет. Женщина поглощена работой и домашними хлопотами, поэтому выкроить время для регулярных физических тренировок бывает крайне сложно.

Здоровое питание заменяется перекусами «на ходу». На талии, бедрах и ягодицах нарастает жировая прослойка. Приговор зеркала неумолим: у вас проблемы с лишним весом; но стрелка весов парадоксальным образом остается на прежнем месте. Для нее складок жира будто бы и не существует. Мы всегда склонны жалеть себя и надеяться на лучшее, поэтому предпочитаем поверить добрым весам, а не безжалостному зеркалу. И совершенно напрасно: весы – коварные предатели, заставляющие женщину после 40 утрачивать бдительность. Все последствия не критичного отношения к своей фигуре проявятся после 45 лет, и расплата за халатность будет горькой.

Что же происходит? Почему лгут весы? Дело в том, что после 35–40 лет происходит потеря мышечной и костной массы, в то время как жир, наоборот, накапливается. Вес удерживается на обычном уровне, вот только качественные показатели его меняются не в лучшую сторону.

Не дайте себя обмануть! После 35–40 лет необходимо наращивать мышечную массу, укреплять кости и неутомимо бороться с жировыми отложениями. Очень важно сделать это именно сейчас, потому что после 45 лет «согнуть» жир будет не в пример труднее.

Учитесь эффективно распоряжаться своим временем. Каждый день отводите по 10–15 мин на выполнение физических упражнений, а 3 раза в неделю проводите 20-минутные тренировки. Отдавайте предпочтение аэробике и силовым упражнениям.

После 45 лет сжигать калории становится еще труднее, а организм уже не способен выдержать интенсивных тренировок. И все же возраст – не повод отказываться от физических упражнений. Просто программу тренировок требуется изменить в соответствии с возможностями организма. На смену аэробным и силовым нагрузкам приходят упражнения на растяжку: пилатес и йога. Бег лучше заменить быстрой ходьбой. Трехчасовые прогулки быстрым шагом

1 раз в неделю заменяют 1,5 ч аэробики. Кроме того, ходьба укрепляет сердце. И разумеется, в любом возрасте надо правильно питаться, ведь внешняя красота начинается изнутри.

Не стоит забывать, что руки и ноги тоже нуждаются в заботе. Руки сразу выдают возраст женщины, их не замаскируешь с помощью грамотного макияжа. Кожа на них очень нежная и еще более уязвимая, чем на лице, поэтому здесь нужен систематический тщательный уход. В нашей книге искусству ежедневного ухода за руками посвящена отдельная глава.

Не меньше внимания требуют и ноги. После 40 лет к эстетическим проблемам прибавляются и медицинские. Варикозное расширение вен, отложение солей, отечность – вот далеко не полный список заболеваний, с которыми сталкивается женщина после 40. Час то проблемы с ногами заставляют отказаться от высоких каблуков. Конечно, нельзя идти на поводу у привычек молодости и в ущерб здоровью истязать свои ноги шпильками. Разумеется, ни одна женщина по доброй воле не наденет «бабушкины тапочки» на плоской подошве. Поэтому важно найти золотую середину между красотой и удобством обуви. Рекомендации по ее выбору обуви вы найдете в главе, посвященной ежедневному уходу за ногами.

Итак, теперь вы знаете о возрастных изменениях, которые происходят после 40 лет. Возможно, не все названные проблемы актуальны для вас. В таком случае вас можно только поздравить! Но если вы увидели здесь свой «портрет», не переживайте. Самое время всерьез заняться собой и сделать свое тело таким, каким вы мечтаете его видеть!

## Рецепты молодости и красоты

Француженки утверждают: «Нет некрасивых женщин, есть женщины с плохой кожей». А потому битву за красивую кожу нужно начинать с самого юного возраста; правда, программы по уходу будут зависеть от того, сколько лет даме: 15, 30, 40 или старше 50...

К сожалению, увядание кожи неизбежно, но в любом из возрастов можно быть красивой, ухоженной, а при необходимости даже отвоевать у биологического возраста минимум 10 лет. Для этого надо вести здоровый образ жизни, больше двигаться, тренировать ум и тело, ну и, конечно, не забывать о косметических средствах – масках, гелях, тониках, лосьонах и ароматических препаратах.



Ванны с ароматическими маслами не рекомендованы при повышенном кровяном давлении, заболеваниях сердца и после хирургических операций любого уровня сложности.

*Лосьон* – средство по уходу за кожей лица или волосами, которое обычно содержит воду, этиловый спирт, глицерин и ароматические добавки. В лосьоны для сухой и нормальной кожи спирт не добавляют.

*Маски* – самая простая, удобная, эффективная и относительно недорогая лечебно-косметическая процедура, необходимая для ухода за кожей любого типа. После 40 лет женщинам следует делать маски регулярно, не менее 1 раза в неделю. Они могут быть очищающими, питательными, увлажняющими, тонизирующими, суживающими поры, успокаивающими и омолаживающими. Любую из них можно использовать с добавлением ароматических масел.

Практически каждая маска оказывает на кожу комплексное воздействие, однако, чтобы процедура была действенной, необходимо подбирать ее под свой тип кожи. При правильном проведении процедуры маска улучшает питание кожи, активизирует кровообращение. Нанесенная на тело или какой-то его участок, она покрывает кожу почти непроницаемой для воздуха пленкой. Под воздействием тепла поры открываются и активные вещества лучше проникают в кожу. Косметическую маску можно сочетать с очисткой кожи паровой ванной, холодным или горячим компрессом.

Наносить косметическое средство нужно на тщательно вымытую или очищенную кожу, когда она в состоянии хорошо впитывать активные вещества, с помощью кисточки, ватного тампона или пальцев рук. На лицо маску следует накладывать по кожным линиям, одновременно делая легкий массаж. На глаза можно положить тампоны, пропитанные чаем, настоем ромашки, липы или других трав. Выдержав маску, содержащую ароматические масла, положенное время (обычно это 20 мин), требуется промокнуть лицо и другие части тела салфеткой и несколько раз ополоснуть теплой или прохладной водой. Но прежде чем приступить к процедуре, следует все-таки определить свой тип кожи. Как известно, кожа лица бывает нормальной, сухой, жирной и комбинированной. Выбирая косметическую процедуру для своей кожи, надо помнить: ласковое прикосновение масел великолепно очистит и подлечит, разгладит самые грубые морщины, снимет мучительное раздражение, освежит и омолодит. Нужно только сделать правильный выбор.

## Уход за кожей тела

Кожа – самый большой орган нашего организма и очень беззащитный. И чтобы быть здоровым, необходимо комплексно ухаживать за своим телом: делать массаж, специальные упражнения и применять питательные маски, посещать баню, сауну, душ.

В Древнем Риме говорили: «Исцеление ищи в ваннах». Гиппократ утверждал, что с помощью ванн несложно излечить практически любую болезнь и что они помогают даже тогда, когда все другие средства оказываются бессильны.

Можно, конечно, побаловать себя минерализованными, ароматическими, молочными и или какими-то другими лечебными ваннами, но наиболее доступны травяные. Такие ванны оказывают лечебное действие в том случае, когда используются в виде курса лечения – не менее 10–15 процедур.



Ароматная ванна быстро снимает усталость, успокаивает нервную систему, омолаживает, очищает кожу, улучшает сон и обменные процессы в организме, снимает боль и напряжение мышц.

## Смесь медово-молочная

*Требуется:* 40 мл растительного масла, 1 стакан жидкого меда, 1 л молока.

*Приготовление.* Молоко подогреть, добавить масло и мед, хорошо размешать.

*Применение.* Смесь вылить в ванну с температурой воды 36,6 °С. Продолжительность процедуры – 15 мин.

При сухой коже взять молоко повышенной жирности, а при нормальной и жирной – обезжиренное.

## Смесь с молочной сывороткой

*Требуется:* 1 стакан отрубей, 500 мл молочной сыворотки, по 5 капель масел иланг-иланга и лаванды.

*Приготовление.* Отруби смешать с сывороткой, добавить эфирные масла.

*Применение.* Смесь влить в ванну с температурой воды 36,6 °С. Продолжительность процедуры – 20 мин.

## Отвар № 1

*Требуется:* по 2 ст. л. листьев и веточек березы повислой, трав крапивы двудомной, череды трехраздельной, душицы, лапчатки гусиной, корневищ и молодых листьев лопуха большого, листьев одуванчика лекарственного, 400 г сенной трухи, 5 л воды.

*Приготовление.* Растительное сырье смешать, измельчить, залить кипятком, поставить на огонь на 20 мин, настоять до остывания отвара и процедить.

*Применение.* Получившийся состав влить в ванну с температурой воды 36,6 °С. Продолжительность процедуры – 15 мин.

Ванна не только благотворно влияет на кожу, но и является лечебной, поскольку снимает напряжение и улучшает кровообращение.

## **Отвар № 2**

*Требуется:* 4 огурца, 2 кг пшеничных отрубей, 20 мл глицерина, 5 л воды.

*Приготовление.* Огурцы пропустить через соковыжималку. Пшеничные отруби засыпать в полотняный мешочек, залить холодной водой, кипятить 30 мин в эмалированной кастрюле, смешать с огуречным соком.

*Применение.* Полученный состав влить в ванну с температурой воды 36–37 °С. Туда же поместить полотняный мешочек с отрубями. Продолжительность процедуры – 20 мин.

## **Настой № 1**

*Требуется:* по 200 г цветков ноготков лекарственных, шишек хмеля обыкновенного, 10 капель масла нероли (или любого другого ароматического эфирного масла), 5 л воды.

*Приготовление.* Цветки ноготков и шишки хмеля измельчить, залить кипятком, настоять 20 мин, добавить эфирное масло.

*Применение.* Полученный состав влить в ванну с температурой воды 37 °С. Продолжительность процедуры – 20 мин.

## **Настой № 2**

*Требуется:* по 5 ст.л. цветков ромашки аптечной, зверобоя продырявленного, арники горной, меда, 1 ст. л. пищевой соды, 5 л воды.

*Приготовление.* Растительное сырье измельчить, залить кипятком. Вылить настой в ванну, добавив мед и соду.

*Применение.* Принимать теплую ванну 15 мин.

## **Омолаживающая ванна**

*Требуется:* 1 ст.л. листьев грецкого ореха, по 2 ст.л. листьев эвкалипта, березы и земляники, 3 ст.л. листьев мяты, 2 л воды.

*Приготовление.* Растительное сырье залить водой, довести до кипения и варить на слабом огне 8–10 мин. Затем остудить, процедить и добавить в теплую ванну.

*Применение.* Принимать ванну 15–20 мин. Такая ванна помогает сохранить молодость и свежесть кожи.

## **Тонизирующая ванна с душицей**

*Требуется:* 500 г сухой измельченной травы душицы, 5 л воды.

*Приготовление.* Воду вскипятить, заварить душицу, настоять в течение 1 ч и процедить. Вылить настой в теплую ванну температурой не выше 37 °С.

*Применение.* Принимать ванну в течение 15 мин. Такая ванна укрепляет организм. Также ее рекомендуется принимать при хроническом и остром бронхите.

## **Ванна с фруктовым пюре для похудения**

*Требуется:* по 5 ст.л. пищевой соды и любого фруктового пюре.

*Приготовление.* Добавить соду и пюре в теплую ванну.

*Применение.* Принимать ванну в течение 20 мин ежедневно на протяжении 1 недели. Затем сделать 2-недельный перерыв и повторить курс.

### **Ванна с мятой**

*Требуется:* 300–400 г сухих измельченных листьев мяты перечной, 5 л воды.

*Приготовление.* Воду вскипятить, заварить ею растительное сырье, настоять 30 мин и процедить. Настой вылить в ванну температурой не выше 39 °С.

*Применение.* Принимать ванну в течение 10–15 мин. Мятная ванна улучшает состояние кожи и снимает нервное напряжение.

### **Ванна с татарником для похудения**

*Требуется:* 200 г сухой измельченной травы татарника, 2 л воды.

*Приготовление.* Воду вскипятить, заварить ею растительное сырье, остудить и процедить. Настой добавить в ванну с теплой водой.

*Применение.* Принимать ванну 15–20 мин. Такая ванна способствует похудению. Кроме того, ее полезно принимать после завершения диеты.

### **Йодно-бромная ванна от усталости**

*Требуется:* 100 г йодида натрия, 250 г бромида калия (продаются в аптеке), 2 кг морской или поваренной соли, 1 л воды.

*Приготовление.* В ванну температурой 35–36 °С насыпать соль. Йодид натрия и бромид калия растворить в 1 воды. 100 мл полученного раствора вылить в ванну. Оставшийся раствор можно хранить не более 2 лет и применять по мере необходимости.

*Применение.* Принимать ванну в течение 10–12 мин. Эта ванна снимает усталость и мышечное напряжение.

### **Медово-молочная ванна для сухой кожи**

*Требуется:* 3 ст.л. меда, 3 л молока.

*Приготовление:* молоко подогреть, не доводя до кипения. Мед растопить на водяной бане и смешать с молоком. Добавить медово-молочный состав в теплую ванну.

*Применение.* Принимать ванну в течение 15–20 мин.

### **Хвойная ванна от усталости**

*Требуется:* 1 стакан сосновой хвои, 2 л воды.

*Приготовление.* Воду довести до кипения, заварить ею хвою, настоять в течение 2 ч под крышкой в укутанной тканью посуде или в термосе, процедить и вылить в теплую ванну.

*Применение.* Принимать ванну 15–20 мин.

### **Цитрусовая ванна для очищения организма**

*Требуется:* 1 грейпфрут, 2 лимона.

*Приготовление.* Фрукты нарезать дольками и положить в ванну температурой 37–38 °С.

*Применение.* Принимать ванну не более 20 мин. Эта ванна способствует очищению сосудов, выведению токсинов. Особенно полезно принимать ее наутро после праздника.

## **Крахмальная ванна**

*Требуется:* 2–3 стакана крахмала, 2–5 л холодной воды; по желанию – 1 ч.л. глицерина или 1 ст.л. хвойного экстракта.

*Приготовление.* Крахмал развести в холодной воде и вылить в ванну температурой 37–38 °С. Для усиления лечебного эффекта можно добавить также глицерин или хвойный экстракт.

*Применение.* Принимать ванну в течение 15 мин. Такая ванна разглаживает кожу, делает ее мягкой и бархатистой.

## **Ванна с березовыми почками**

*Требуется:* 200–250 г березовых почек, 1 л воды, по желанию – 1 ч.л. глицерина или 1 ст.л. хвойного экстракта.

*Приготовление.* Воду вскипятить, заварить ею растительное сырье и настаивать в течение 1 суток. Настой процедить и вылить в ванну температурой 35–37 °С. По желанию добавить глицерин или хвойных экстракт.

*Применение.* Принимать ванну в течение 15–20 мин. Такая ванна тонизирует, разглаживает и увлажняет кожу. Она также полезна при нейродерматите, экземе, псориазе.

## **Витаминная ванна**

*Требуется:* 100 г корня лопуха большого, 150 г листьев и цветков коровяка, 200 г листьев ромашки аптечной, 2 л воды.

*Приготовление.* Воду довести до кипения, добавить растительное сырье и варить в течение 15 мин. Затем процедить и вылить отвар в ванну температурой 34–35 °С.

*Применение.* Принимать ванну в течение 10–15 мин, а затем отдыхать 20–30 мин. Эта ванна насыщает кожу питательными веществами. Кроме того, она помогает при кожном зуде, вызванном весенним и зимним авитаминозами. При лечении зуда такую ванну рекомендуется принимать ежедневно 2 раза в день до прекращения зуда.

## **Ванна с отрубями для чувствительной кожи**

*Требуется:* 1,2 кг отрубей.

*Приготовление.* Отруби сложить в марлевый мешочек и опустить в ванну с температурой воды 30–32 °С. Через 30–40 мин, когда отруби разбухнут, вынуть мешочек и отжать.

*Применение.* Принимать ванну в течение 15–20 мин. Такая ванна помогает при повышенной чувствительности кожи и аллергии.

## **Молочно-лимонная ванна**

*Требуется:* 1 ст.л. лимонного сока, 500 г сухого молока или сливок, 1 стакан воды.

## **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.