

Медом намазано



Помидоры, тушь для ресниц, укладочные средства для волос, в которых используется пчелиный воск, не только хорошо держатся, но и питают кожу и волосы. Воск – самый полезный эмульгатор для косметики.

ВАЖНО! При нагревании мед утрачивает большую часть своих лечебных свойств. Температура меда, независимо от того, внутрь или снаружи вы его применяете, не должна быть выше 40°C. Мед может вызывать аллергию. Если вы аллергик, используйте эфирное масло меда, которое получают из сот, в нем отсутствует белок, который и вызывает нежелательную реакцию. Кстати, это масло отлично помогает бороться с депрессией и идеально подходит для чувствительной кожи. Как и эфирное масло, косметика, в которой содержится экстракт меда, гипоаллергенна.

Мед – вещество уникальное. В нем содержится едва ли не половина таблицы Менделеева и очень много витаминов: А, Е, С, группа В и редкие витамины Н и РР, отвечающие за обмен углеводов. Настоящий эликсир здоровья и красоты!

ПРОТИВ МОРЩИН

Медовую антивозрастную маску легко приготовить дома. Для сухой кожи рекомендуем яично-медовую: одну чайную ложку меда разотрите с двумя желтками, нанесите на очищенную кожу лица и зоны декольте и смойте теплой водой через 10–15 минут. А для жирной кожи вместо желтков используйте две столовые ложки творога (не обезжиренного!).

ДЛЯ ТЕЛА

После медовой ванны кожа подтягивается, становится более упругой, кроме того, вам перестанут угрожать сосудистые «звездочки». Как ее сделать? Очень просто. Смешайте столовую ложку меда с 150 мл сливок и добавьте в ванну. Следите, чтобы вода не была очень горячей.

ДЛЯ ВОЛОС

Мед – активное биологическое вещество, усиливающее микроциркуляцию крови. И поэтому его хорошо использовать в укрепляющих масках для волос. Смешайте столовую ложку меда с настоем коры дуба и используйте перед мытьем головы (оставьте на волосах на 20–25 минут, укутав голову) – отличное средство от выпадения волос.

ПОПРОБУЙТЕ

1. Бальзам для тела от MELVITA
2. Гель для душа KAMILL



3. Медовое массажное масло от LUSH



велнес-журнал

ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

NATURAL HEALTH
№8 август 2010

Из-за чего нас бросают мужчины

реальные истории + советы психолога



Анита Цой

3 разгрузочных дня + рецепт кимчи в подарок

Как секс зависит от холестерина

23 масла красоты от авокадо до кедр

почему ВЕС ВОЗВРАЩАЕТСЯ?

- Диетологи Королева и Трифонова: как удержать вес (с. 34)
- От спирулины до ламинарии: водоросли для красоты, здоровья, диеты (с. 56)
- Лосось + руккола и другие необычные сочетания рыбы и трав (с. 62)

