

ОПЕРАЦИЯ "ЛИКВИДАЦИЯ"

Мы осознанно тянемся к солнцу ради красивого загара и неосознанно – ради ощущения счастья, которое дает нам его свет. О том, что со светилом нужно быть настороже, мы часто вспоминаем только тогда, когда кожа и волосы начинают требовать особого внимания.

Солнечная энергия активизирует биохимические процессы в организме: невидимые глазу UVB-лучи повышают уровень гормона счастья серотонина, способствуя выработке витамина D и белых кровяных телец – лимфоцитов, благодаря которым быстрее заживают любые повреждения кожи и даже простуда проходит в рекордные сроки. При этом под воздействием ультрафиолетового излучения кожа страдает даже в безопасные для загара часы, а волосы лишаются влаги и жирового слоя, который защищает их от негативного воздействия окружающей среды. После такого напряженного отдыха коже и волосам нужен серьезный детокс, который поможет им восстановить потерю драгоценной влаги, отвечающей за их гладкость, эластичность и молодость.

Очищение

Массаж сухой щеткой с натуральной щетиной хорош 365 дней в году, а летом просто обязателен. В течение 3-5 минут массируйте легкими движениями без сильного нажима,



начиная с пальцев ног и поднимаясь к сердцу по направлению движения лимфы. Такой массаж улучшает отток жидкости, снимает слой омертвевших клеток, улучшает тонус кожи и способствует выведению токсинов.

Закрепить эффект поможет щадящий скраб, который легко приготовить в домашних условиях. Для него понадобятся:

- 2 чашки нерафинированного органического кокосового масла;
- 1 чашка соли Эпсома, натуральной морской или розовой гималайской соли (крупные кристаллы перемолоть в блендере);
- 8-10 капель масла жожоба или перечной мяты (можно использовать любое любимое эфирное масло);
- чайная ложка порошка хлореллы;
- чайная ложка порошка пророщенной пшеницы;
- чайная ложка лимонного сока.

Нужно лишь тщательно смешать ингредиенты и хранить полученную массу в холодильнике в плотно закрытой емкости.

Увлажнение

Для приготовления органического увлажняющего геля из алоэ нужно срезать самые нижние листья растения очень острым ножом, протереть их влажной салфеткой и отложить на 15 минут для стекания сока, который в косметологии не используется. После разрезать листья вдоль, стараясь не повредить кожицу, ложкой собрать всю прозрачную мякоть и взбить ее до однородного состояния в сухой емкости. Полученную гелевую массу нужно переложить в стеклянную емкость и поместить ее на хранение в холодильник. Использовать после душа, чередуя с кокосовым или аргановым маслом, – это не только увлажнит кожу, но и обеспечит профилактику растяжек.

Питание

Для эффективной восстанавливающей маски, которая поможет вернуть выгоревшим и пересушенным волосам гладкость и блеск, понадобятся $\frac{3}{4}$ -1 чашка кокосового масла холодного отжима, 10-15 капель любимого эфирного масла, $\frac{1}{8}$ часть столовой ложки витамина E в масляной форме и 1 столовую ложку меда (по желанию). Все ингредиенты перемешать и обильно наносить на волосы, начиная с кончиков. После чего расчесать волосы редким гребнем, надеть целлофановую шапочку для душа, оставить на полчаса-час и затем смыть.



Макпал Карибжанова,
эксперт по здоровому питанию