



# ЗДОРОВЬЕ И УХОД ЗА СОБОЙ

# Почему важно ухаживать за собой?

- “ Встречают по одежке, но провожают по уму.” – как много раз вам говорили эту фразу? И не напрасно столько раз её повторяли, ведь это действительно имеет смысл. Когда мы встречаем человека в первый раз, мы еще не можем оценить его характер, однако его ухоженность и опрятность уже с самого начала о многом говорит. Для того, чтобы каждый день целенаправленно следить за своим внешним видом и ухаживать за собой, нужно не только время, но и внутренняя сила девушки. Это огромный труд – работать над своей внешностью каждое утро и вечер на протяжении многих десятков лет. Ты можешь спросить, а зачем мне это делать, если я, даже когда только проснулась, уже красивая? Что ж, у меня есть ответ. К сожалению, привлекательный внешний вид – не навсегда. Любой человек стареет, его организм истощается. Но именно для того, чтобы продлить свою молодость на много лет вперед, ухаживать за собой следует начать с детства. Это должно укорениться, как každодневная привычка. Такая работа может показаться невероятно трудной по началу, однако женская сила, которая есть внутри каждой, помогает бороться с ленью. Однако, самым важным в процессе ухода за собой – наслаждение. Не забывай думать каждый раз, что все твои действия приводят к положительному эффекту. Что с каждым днём благодаря своим усилиям будешь становиться ещё привлекательнее. Наслаждение – это рычаг к тому, чтобы побороть внутреннюю лень каждой из нас.

# Утрата привлекательности

- Многие женщины утратили свою чарующую красоту, как только начали стареть. Это неизбежный процесс каждого человека, однако женщины ещё могут потягаться с возрастом некое время. Почему красота увяла так быстро? На это может быть только две причины: либо они начали слишком поздно ухаживать за собой или же не делают этого до сих пор. Мне бы хотелось, что вы умели оставаться красивыми до самых поздних преклонных лет. Следует помнить – не только лицо открывает нашу красоту всем людям, но и наше внутреннее состояние, в котором чаще всего пребываем. Именно поэтому я настаиваю на наслаждении каждым событием или процессом в вашей жизни. Тем не менее, в на этой лекции мы будем разговаривать про лицо и тело.

# С чего начинается красота?

Лицо – это, как будто кристальная гладь воды, которая отображает всё происходящее внутри нас. Если мы видим круги на воде, значит что-то потревожило её гармонию. Как например сбитый режим сна плохо отражается на цвете кожи, после чего начинают образовываться круги под глазами. Макияж, умывания, крема –



это не единственное, что помогает девушкам выглядеть хорошо.

Самое главное – это наше здоровье.

Правильный уход за собой и здоровый образ жизни – вот, что поможет всегда

выглядеть красивой.

# Как начать идеальное утро?

1. Размять уши и выпить стакан воды комнатной температуры. (Таким образом мы помогает проснуться организму и будим мозг)
2. Легкая зарядка-растяжка на 5-10 минут.
3. Однако, если все же не хватает времени или не хочется этим заниматься, то можно использовать сухую щетку для тела.

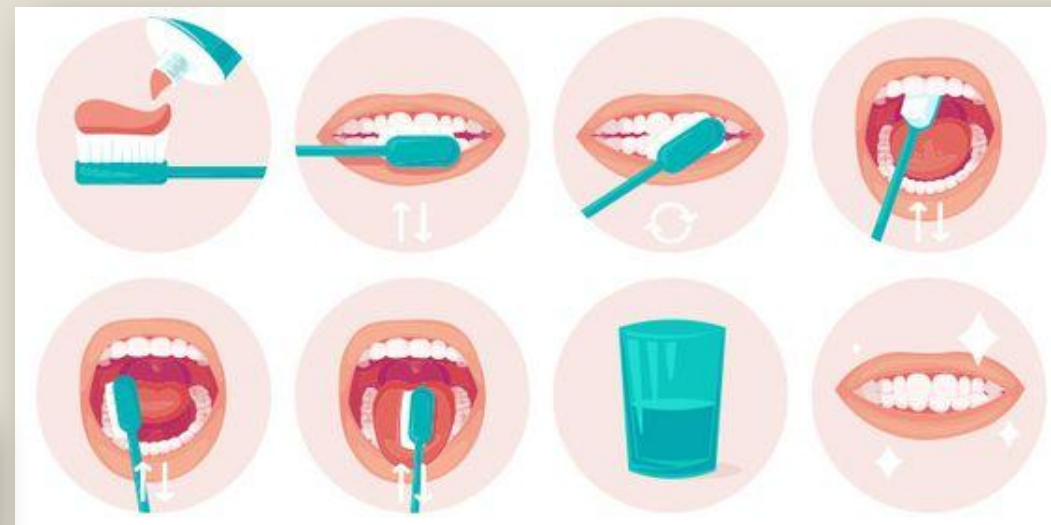
Такая щетка пробуждает наше тело, улучшает кровообращение и очищает кожу от грязи.

Её лучше использовать перед душем, начиная с ног и несильными круговыми движениями массажировать по пути к нашему сердцу, так мы направляем кровь в нужном направлении.





#### 4. Правильная чистка зубов и языка.



5. Умыть лицо прохладной водой . (Если начали появляться прыщи, то можно начинать заглядываться на уходовую косметику для подростков.)

- 6. Так же можно использовать лёд, чтобы проснулась и пришла в тонус кожа лица. Можно использовать обычную воду или же сделать настойку из трав и заморозить. Если запах и цвет позволяет, то после аккуратного применения льда, воду не смывать, лишь промокнуть.



7. Душ. (Каждый день следует ходить в душ минимум один раз. Идеально: утром и вечером. Полезен контрастный душ, который чередует высокую и низкую температуру.)

◦ 7. Расчесать волосы.



8. Нанести крем. (Детский или подростковый)





# Масла, как элексир здоровья.



- Косметические масла были популярны у женщин еще две тысячи лет назад. Они завоевали свою славу благодаря своей незаменимости. Ни одно косметическое средство не может так увлажнить кожу и придать ей упругость и эластичность, как масло. Их наносят на лицо, на тело, на волосы и даже на ногти в зависимости от его типа. Однако, перед тем, как начать масло использовать, следует убедиться, что у тебя нет на него аллергии. Нанеси немного на запястье, и если спустя полчаса не обнаружилось покраснений – аллергии нет.

# Виды косметических масел.

- Масло жожоба - это масло делают из семян кустарникового растения. Жожоба обладает хорошими увлажняющими свойствами. Оно помогает защитить кожу от микробов и грибков. Если твоя кожа легко жирнится и склонна к появлению прыщей, то масло жожоба поможет тебе очистить забитые поры.
- Оливковое масло - это масло обычно не вызывает аллергии, но предпочтение стоит отдавать сортам virgin. Предотвращает раннее увядание кожи и появление морщин, а также защищает от солнечных ожогов, смягчает, борется с бактериями и обладает отшелушивающими свойствами. Кроме того, оливковое масло полезно наносить после загара: ученые провели эксперименты, в результате которых заключили, что оливковое масло особенно полезно для кожи после пребывания на солнце.



- Кокосовое масло - обладает антибактериальными свойствами, поэтому может применяться как альтернатива наружным антибиотикам, способствует заживлению ранок и работает как антиоксидант. Оно хорошо увлажняет и устраняет шелушения, однако забивает поры, поэтому людям с жирной кожей лучше отказаться от него в пользу других вариантов.
- Аргановое масло - обычно его добавляют в крема для борьбы с первыми признаками старения и рекомендуют для взрослой, поврежденной кожи. Аргановое масло очень полезно для волос и ногтей благодаря сбалансированному содержанию питательных веществ в нем. Масло арганового дерева является помогает укрепить волосы, стимулирует их рост, "склеивает" посеченные кончики и придает локонам блеска.
- Масло ореха макадамия – его называют благородным маслом. Оно мгновенно впитывается, устраняет раздражение, шелушение, восстанавливает мягкость и нежность кожи. За то, что масло макадамии быстро впитывается в кожу, его называют «быстроисчезающее масло». Это одно из лучших средств для стареющей кожи: восстанавливает, тонизирует, смягчает и увлажняет кожу. Его нужно использовать для сухой, обезвоженной кожи, а так же при ожогах.
- Масло чайного дерева – это масло прекрасно борется с такими кожными заболеваниями, как герпес, лишай, экзема, фурунголез или дерматит. Кожа выздоравливает и обновляется за счет антисептического и антигрибкового воздействия на дерму. Так же подходит для борьбы с проблемной возрастной кожей. Это прекрасный природный антисептик, который стимулирует клетки, снимает с кожи внешнее воспаление. Особенно подходит женщинам с комбинированным и жирным типом кожи



Такие масла используются для нанесения легким слоем на кожу лица, тела и рук. Так же можно использовать, как маску для волос перед мытьем головы. Часто масла добавляют в крема или лосьоны. Главное помнить, что правило: чем больше, тем лучше – не действует с этим средством. Лучше использовать немного, но каждый день. Тогда оно точно подействует. Важна регулярность.





# Эфирные масла



- Эфирное масло – ароматно-концентрированная, летучая жидкость, извлеченная из разных частей растений. От обычных базовых масел эфирные масла отличаются тем, что они имеют свойство быстро улетучиваться, то есть мгновенно испаряются при комнатной температуре, наполняя воздух характерным ароматом. Приятный аромат или сама жидкость проникает внутрь организма и благодаря сотням различных компонентов, начинает с нами взаимодействовать. В следствие чего, человек может обретать разные ощущения в виде расслабления или возбуждения, спокойствия или прилива энергии. Так же эфирные масла имеют большое количество полезных свойств, таких как антибактериальное, противовоспалительное, обезболивающее, замедляющее старение, регулирует бессоницу и даже может избавить от насекомых. Однако, я расскажу про самые базовые и основные, которые помогают ухаживать за собой.

Я люблю использовать эфирные масла для поднятия настроения, нанося на точку за ухом и возле ключиц. Так же их использую вместе с эфирной лампой, чтобы запах витал по всей комнате. Однако самым любимым моим способом его использования является арома-расчесывание. Капаю две капли на руку, потом растираю по деревянному гребню и расчесываю волосы около 5-7 минут. Такой уход помогает обрести гладкость и послушность, а так же придаёт волосам приятный аромат.



- Какие масла и для чего:
- 1) усиление роста волос: бэй, мята, иланг-иланг, гвоздика, корица, розмарин
- 2) от перхоти: иланг-иланг, чайное дерево, лаванда, эвкалипт, можжевельник
- 3) для блеска волос: лаванда, ромашка, пачули
- 4) с тонизирующим эффектом: имбирь, мята, корица.
- 5) с расслабляющим действием: ромашка, цитрусовые, лаванда.

# Лекарство для ухаживаемых бровей и ресниц



- Касторовое масло – эликсир, которым мало пользуются красавицы в современном мире. И лишь из-за того, что оно очень дешево и продается в любой аптеке. Девушки просто не верят, что такое дешовое средство может поддерживать, удлинять и оздоравливать наши ресницы и брови. Однако, если его использовать хотя бы 3-4 раза на ночь в течении месяца – уже можно заметить результат. Как использовать: можно налить масло в баночку из-под туши и щёткой проводить по направлению роста ресниц. Важно! Следите, чтобы средство не попало в глаз. Если случится – промыть водой. Так же перед тем как использовать обязательно следует проверить его на аллергию. Нужно нанести немного на сгиб локтя и подождать в течении 24 часов, если не будет покраснений и раздражений, значит можно использовать. Масло следует наносить аккуратно щёткой на ночь и смыть теплой водой утром. Если вы почувствуете дискомфорт на веках после его применения, следует немедленно прекратить его использовать!



# Руки девушки - что они такое?

- Взрослые люди часто говорят, что руки – это визитная карточка любой девушки, по которой можно судить о её ухоженности. Кожа рук тонкая и нежная от природы, она практически лишена подкожно-жировой клетчатки. С тыльной стороны очень мало сальных желез, а на ладонях их нет совсем. К тому же руки постоянно заняты работой, контактируют с жесткой водопроводной водой, мылом, бытовой химией. Неудивительно, что кожа рук постоянно сохнет и стареет быстрее, чем лицо!





# Правильный уход за ногтями



- Одно из самых важных правил — забудьте про металлические пилочки: они травмируют и провоцируют отслаивание. Если ногти хрупкие и ломкие, лучшим вариантом станет мелкозернистая стеклянная, хрустальная или керамическая пилка. Такие пилочки действуют максимально бережно и запечатывают край ногтя. Так же! Не забывайте чистить область под ногтями! Чёрные каёмки под ногтями быстрее всего свидетельствуют, что их хозяйка не умеет следить за собой.

- Руки нуждаются в частом увлажнении, особенно в этом году, где во многих странах гуляет коронавирус. Общественные места ставят при входе антибактериальные средства, которые сильно иссушают кожу. Не забывайте пользоваться питательными маслами и кремами для рук.
- Лак на ногтях. Второе, что сразу бросается в глаза – это облупившийся или обгрызанный лак на ногтях. К сожалению, до определенного возраста, пока вам нельзя пользоваться специальными гель-лаками, ваша судьба красить, подкрашивать и стирать ногти каждодневно, если вы всё же пользуетесь лаками. Обычные лаки слезают уже к середине дня, однако вы можете поискать хорошие марки, которые делают их более качественно. Но ни в коем случае не ходите с облезшим лаком!
- Ещё немного про лаки. Не забывайте, что у каждого средства есть срок годности. Сверяйтесь с этикеткой. Если же на упаковке нет баночки с циферкой (которая обозначает количество месяцев хранения), то помните, что лак хранится от 1 до 2 лет.



# ЕЩЁ НЕМНОГО СОВЕТОВ...

- Постельное бельё должно быть не только чистым, его ещё и следует достаточно часто менять. В неделю простынь меняют минимум один раз! Наволочку от двух, ведь мы на ней спим лицом и потом все бактерии переходят на нашу кожу. Пододеяльник стирается от одного раза в две недели. Наша постель – рассадник разных микробов и бактерий.
- Нижнее белье следует сменять еще чаще, чем постельное. Меняйте ваши трусики каждый день после душа. Правила гигиены – самые важные правила для того, чтобы оставаться здоровой.
- После того, как вы смыли пену с тела, не забывайте смывать её и со стоп. Когда она там остается, то засыхает и наши пятки огрубевают и становятся неприятными на ощупь.
- Наши волосы сильно путаются и повреждаются во время сна, когда трутся о наволочку. Заплетайте свободную косу на ночь с помощью ленты, чтобы уменьшить травмирование волос. Так же можно заплести высокий хвост или пучок, вместо косы.

# Правильное питание в нашей ЖИЗНИ

- Наверняка родители вам очень часто говорят насколько полезны овощи и как хорошо они влияют на организм. И это действительно так. Здоровая пища – залог красоты, здоровья и долгой жизни. Конечно, не следует отказываться насовсем от еды, что приносит удовольствие – шоколада, крекеров, газированных напитков или бургеров. Такая пища приносит счастье и удовольствие в нашу жизнь, без этого прожить очень трудно. Однако, они не являются источниками здоровья. Овощи, фрукты, мясо, рыба, каши – это тоже вкусно при правильном рецепте и красивом оформлении. Красивая подача пищи может существенно сказаться на нашем питании. Мы сами захотим есть всё, даже овощи, которые не нравятся. Не верите? Посмотрим на эти фотографии!











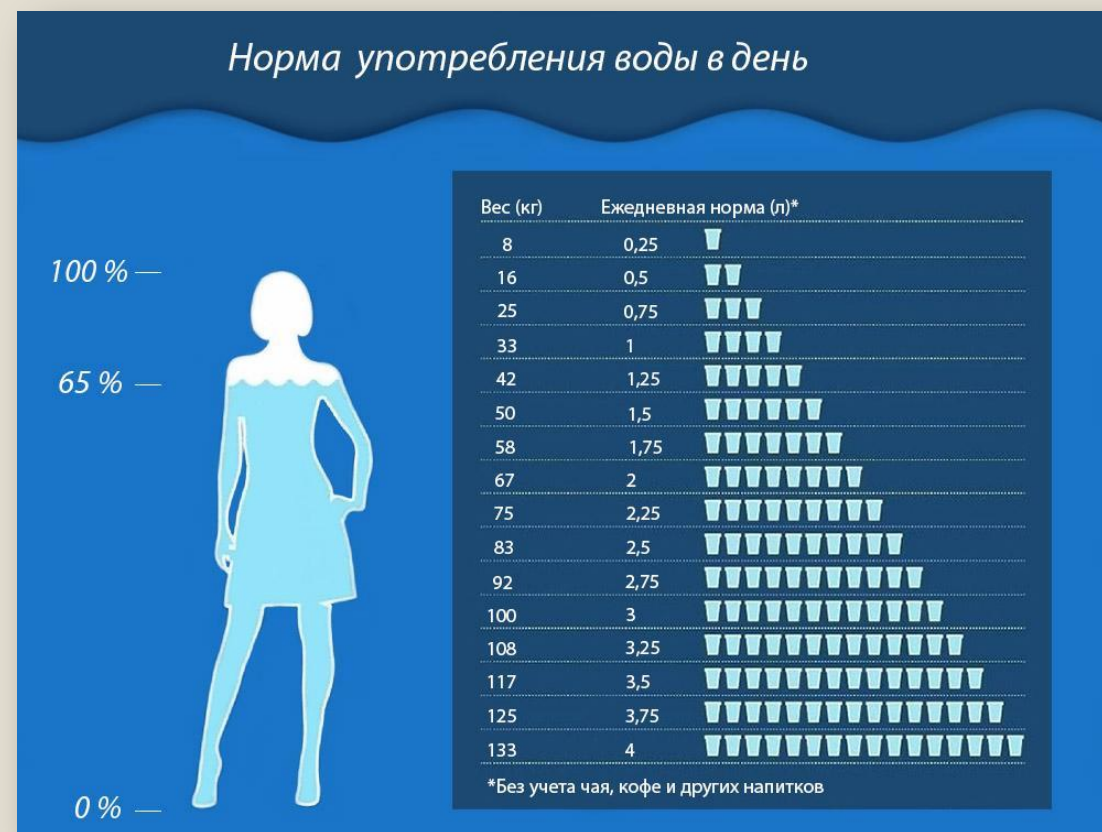
# Правильно питаться легко, если следовать одному правилу



- Завтрак должен составлять 25% от всего приёма пищи за день. Утром лучше всего организм усваивает углеводы, жиры и клетчатку. Обед – это 25-30%, нужны сложные углеводы и белки вместе. Ужин же – это 15-20% пищи, состоящей из белков, жиров и клетчатки. Остальные же проценты – это перекусы углеводами до 5 вечера и белками после. То есть мы едим углеводы утром и с протяжением всего дня, переходим к белкам к вечеру.

# Вода – источник жизни, здоровья и привлекательности

- Вода нужна нашему организму. Ведь наше тело на 70% состоит именно из неё. Вода очищает и насыщает нас, способствует быстрому метаболизму (усвоению пищи), снижению веса и выводит вредные вещества из организма. Как же её не пить, когда она – наша жизнь? Однако сейчас многие заменяют воду разными соками, газировками и кофе. Даже обычный чай входит в список заменителей воды. Так что в следующий раз, когда решишь, что сок или чай – лучше, не забывай, что они не приносят ощутимой пользы для твоего организма.

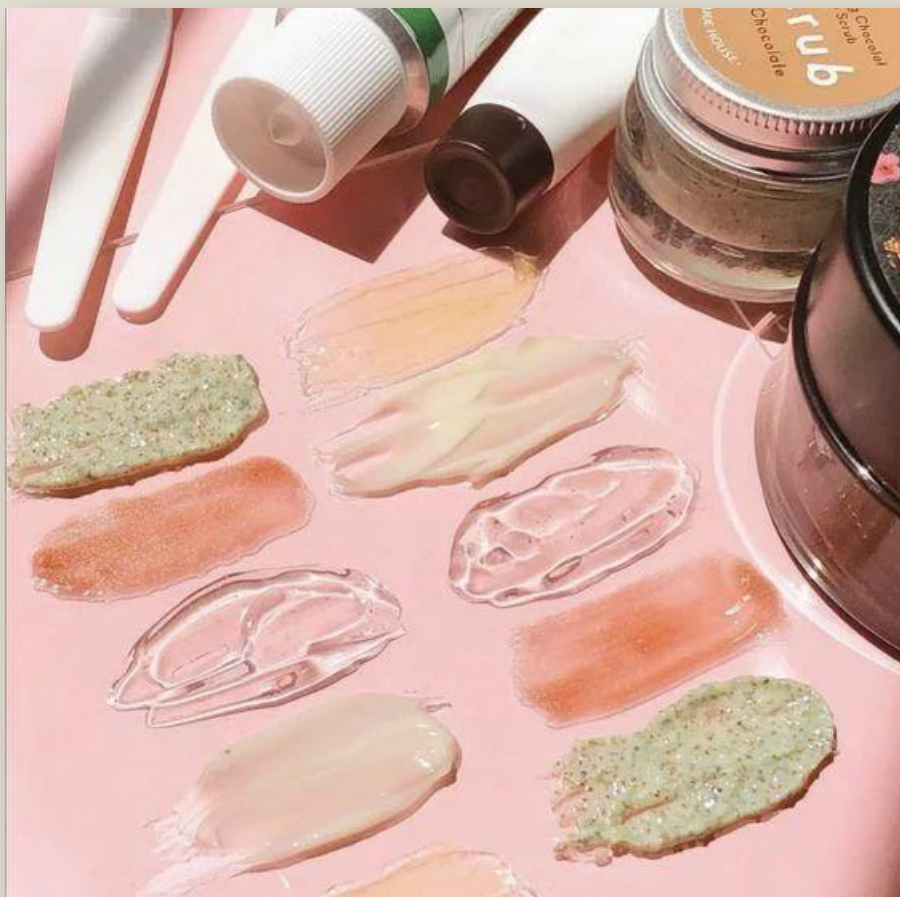




Домашнее задание:  
составить свой список  
каждодневного ухода за  
собой и повесить на видном  
месте, чтобы не забывать



Наслаждаться процессом ухода за собой - важно





Зажигайте свечи!  
Включайте музыку во  
время этого  
процесса!





Оформляйте еду красиво! Подключайте к этому процессу своих близких!





Пейте воду в бокалах! И вы  
будете здоровыми и  
красивыми.





