

## Как сохранить молодость своей шеи?

Не зря говорят, что шея «выдает» возраст женщины, как бы прекрасно ни была она одета, подкрашена и подтянута. Кожа шеи старится быстро. И даже к 30 годам может стать отвислой, дряблой с поперечными морщинами. Причин тут много: и болезни, и образ жизни.

При заболеваниях печени и органов желудочно-кишечного тракта на шее появляются пятна желтоватого цвета или с красным оттенком, напоминающие сетку. Подобное возможно и после солнечных ожогов. Морщины на шее могут быть и у тех, кто спит на высокой подушке, либо же при чтении и письме «водит» носом по столу. Обратите внимание на то, как вы ходите. Двигайтесь свободно, с высоко поднятой головой.

Как всегда, при уходе за кожей самое главное - чистота. Ежедневно очищайте шею, используя самое легкое и нейтральное мыло - крем для бритья. Если крема под рукой нет, приготовьте отвары из трав: ромашки, липового цвета, мяты, березовых почек, шалфея. Аккуратно, смочив ватный тампон, протрите одним из этих отваров шею. Можно приготовить и лосьон. Вот несколько рецептов.

**1-й рецепт.** Желток одного яйца смешайте с 100 граммами сметаны, добавьте четверть столовой ложки водки и сок половины лимона или апельсина.

**2-й рецепт.** Яичный желток смешайте с соком одного лимона или апельсина, добавьте столовую ложку водки и половину стакана сливок.

**3-й рецепт.** Натрите на терке свежий огурец. В полученную кашицу (приняв ее за 4/5 смеси) добавьте 1/5 часть водки. Настояв 10 дней, процедите.

Вы заметили, конечно, что количества лосьонов, приготовленных по приведенным выше рецептам, хватит не на одно очищение кожи шеи. Не беспокойтесь, они не пропадут и не потеряют свои свойства, если их хранить в холодильнике и использовать ежедневно.

После того как вы очистили шею движениями снизу вверх, необходимо нанести жирный крем. Его с успехом могут заменить теплые растительные масла, вытопленный из трубчатой кости костный мозг или нутряной свиной жир (смалец). А теперь сделайте легкие постукивания в области подбородка тыльной стороной кисти. Это предохраняет от появления двойного подбородка. Через 20—30 минут промокните излишки жира мягкой бумажной салфеткой.

В выходной день постарайтесь выкроить несколько минут для компресса. Небольшое (лучше махровое) полотенце намочите горячей (50-60°) водой, слегка отожмите и оберните им шею на 2 минуты. На столько же времени оберните шею полотенцем,

смоченным холодной водой. При этом хорошо добавить в воду поваренную (а если есть - морскую) соль из расчета 2 чайные ложки на литр воды. Можно добавить - в той же пропорции - отвар трав или молоко. Закончите холодным компрессом. Попеременное действие холодной и горячей воды оживляют и омолаживают кожу шеи. И сразу же смажьте кожу любым питательным кремом.

Многие женщины не отказывают себе в удовольствии побаловать семью и гостей пирогами. Пирожки и кулебяки - гордость каждой хозяйки. Однако по опыту знаю, что в таких случаях все внимание столу, а не себе. Выделите кусочек дрожжевого теста и для косметических целей. Раскатайте его в полоску шириной в шею. Оберните ее тестом на 15-20 минут. Затем снимите, а кожу протрите ваткой, смоченной разбавленным (1:2) лимонным соком.

Полезны для шеи масляные компрессы. Персиковое, оливковое или любое другое растительное масло нагрейте до 40-45°, пропитайте им тонкий слой ваты или марли, сложенной в несколько слоев, и наложите от подбородка до ключицы на 20 минут. Сверху желательно положить полиэтилен и зафиксировать бинтом или косынкой.

После компресса не забудьте о, так называемом, похлестывании полотенцем подбородка. Сверните полотенце (небольшое, лучше детское махровое) полосой, намочите центр его в соленой воде (чайная ложка соли на стакан) и, взяв его под подбородком за концы, сильно, решительными движениями разведите руки в стороны. Делайте так от 3 до 5 минут. Хорошо бы ежедневно, даже когда нет времени на компресс. Очень скоро вы ощутите, что кожа шеи стала более упругой.

А как быть, если кожа шеи темнее лица? Прежде чем наносить смягчающий крем, протрите ее лимонным или огуречным соком. Если же сильно выделяются пигментные пятна, смочите сложенную в несколько слоев марлевую салфетку 3%-ным раствором перекиси водорода и наложите на участки с пятнами минут на пять. А затем обязательно смажьте питательным кремом или растительным маслом. Такие процедуры повторяйте не реже 2-3-х раз в неделю.

А вот рецепт компресса на скорую руку. Нарежьте огурцы очень тоненькими кружочками, плотно облепите ими шею и закрепите бинтом или косынкой. Через 20-30 минут все снимите, а кожу смажьте кремом.

У вас в меню картофельное пюре? Не забудьте про шею. Добавьте в небольшое количество пюре столовую ложку растительного масла или взбитое яйцо, хорошо размешайте и нанесите на шею горячим, сверху положите кусочек хлопчатобумажной ткани. И, если есть время, полежите. Через 20 минут вымойте шею теплой водой.

***Мы познакомили вас лишь с некоторыми «хитростями», которые помогут сохранить моложавый вид и подчеркнуть достоинства, данные природой. На это, поверьте, требуется не так уж много времени. Чуть-чуть силы воли и настойчивости, надеюсь, вам не занимать?***

## Как сохранить молодость своей шеи

Автор: admin

25.07.2013 20:27 -

---

Автор - **Ханна Шакур**

[Источник](#)