

Как стать стройными и красивыми с помощью сахара и соли?

Когда я была совсем маленькой, я услышала, как кто-то из взрослых назвал соль и сахар белыми врагами человека. В общем-то, я совсем не поняла, что означает эта фраза, но она отложилась у меня в голове, и каждый раз, когда я видела маленькие белые крупинки, я представляла, что это многочисленная белая армия, которая собирается напасть на беззащитного человека.

Позднее я сообразила, что не такие уж они страшные, эти белые крупинки, просто в их употреблении нужно знать меру и не забывать, что многие продукты уже содержат соль и сахар, так что нет необходимости их туда добавлять. А когда я научилась ценить вкус и аромат чая без сахара, то этот «белый враг» стал появляться в моем доме очень редко и то лишь для того, чтобы было чем угостить лошадку, если неожиданно закончились запасы морковки.

Поэтому, когда я стала жить во Франции, то просто не могла не обратить внимание на то, какое невероятное количество сахара поглощают французы, и тогда я подумала, что количество соли и сахара, которое употребляет человек, зависит не только от его индивидуальных особенностей, но и от того, какой он национальности.

В конце концов все эти рассуждения привели меня к тому, что мне захотелось найти такое применение сахару и соли, чтобы они стали не врагами, а белыми друзьями человека. И я это сделала! Секрет в том, что сахар и соль должны употребляться не внутрь, а.. снаружи! Рецепты, которыми я хочу с вами поделиться, очень просты, эффективны, не требуют больших затрат, а самое главное, помогут вам легко и быстро обрести стройный силуэт и красивую кожу.

Карамельная депиляция

Для приготовления этого рецепта, хорошо известного восточным красавицам, вам понадобится 2 чашки сахара, 1/4 чашки лимонного (или лаймового) сока, 1/4 чашки воды и полоски для депиляции.

Перемешайте все ингредиенты в кастрюле и поставьте ее на огонь, затем доведите содержимое до кипения и кипятите в течение 10 мин., после чего оставьте вариться на слабом огне еще 5 мин. пока смесь не примет консистенцию карамели.

Готово! Теперь выключите газ, подождите несколько минут, пока смесь остынет, нанесите ее толстым слоем на кожу по росту волос и накройте полосками для депиляции, хорошенько прижав их к коже.

Когда карамель окончательно остынет и затвердеет, резким движением сдерните полоски против роста волос, придерживая кожу свободной рукой.

Если после сеанса депиляции у вас еще осталась карамель, переложите ее в герметичную посуду до следующего раза (перед процедурой вам достаточно будет лишь разогреть ее).

Сахарный скраб для тела

Вам хочется иметь гладкую и нежную кожу? Этого очень легко добиться с помощью специального скраба – нужно добавить в ваш гель для душа сахар, и великолепное массирующее и отшелушивающее средство готово!

А если вы возьмете не обычный белый сахар, а коричневый тростниковый, который обладает приятным запахом, то ваша кожа помимо шелковистости приобретет чудесный аромат.

Обладателям очень сухой кожи можно посоветовать нанести на нее перед душем смесь из сахарной пудры и оливкового масла – увлажнение и питание гарантированы!

Пилинг для тела из соли

Для приготовления этого рецепта вам понадобится чуть больше времени. Положите в миксер мелкую соль (желательно не рафинированную), добавьте к ней немного холодной воды и такое же количество растительного масла (оливковое, ореховое, из абрикосовых косточек или любое другое). Перемешайте все ингредиенты до получения

жидкой, но эластичной субстанции.

Пилинг готов – теперь хорошенько помассируйте им свое тело и смойте все водой.

Это средство прекрасно смягчает кожу и выводит токсины, оно особенно эффективно для ухода за ножками. Однако, если у вас на теле есть ранки, лучше им не пользоваться.

Гоммаж из соли против целлюлита

А это отличный способ для профилактики целлюлита и борьбы с ним.

Перемешайте равное количество меда и крупной соли (обратите внимание на то, чтобы кристаллы соли были не острые, а закругленные, чтобы не травмировать кожу). Для большей эффективности вы можете добавить в этот гоммаж любое цитрусовое эфирное масло, только обязательно следуйте инструкции по использованию эфирных масел.

Не смачивая руки, нанесите гоммаж на чистую и сухую кожу в местах скопления целлюлита и начинайте массировать. Не переусердствуйте, вам нужно разогреть кожу, и в этом вам поможет соль, а не сила. После того, как кожа покраснела, делайте следующие движения – приложите к коже ладонь, а затем резко отлепите. Еще раз напомним – не переусердствуйте, наша цель – избавиться от целлюлита, а не заполучить синяки и лопнувшие сосуды, поэтому прислушивайтесь к себе, делайте резкие, но не болезненные движения. Когда вы увидите, что мед превращается в комочки, не втирайте их в кожу, а просто вытирайте руки по мере необходимости. Теперь смойте гоммаж горячей водой. После этой процедуры рекомендуется надеть теплые штанишки, чтобы подольше сохранить тепло.

Не нужно делать этот массаж каждый день и слишком долго, нескольких минут 2-3 раза в неделю вполне достаточно.

Раствор для линз

Этот совет может пригодиться тем, кто носит линзы, а раствора для их хранения не оказалось под рукой. Вскипятите воду, бросьте в нее горсть крупной соли, немного покипятите и остудите. В холодный раствор можно положить линзы. Конечно, не нужно пользоваться этим раствором постоянно, но он вполне может стать вашей «палочкой-выручалочкой».

Пожалуй, это все, не забывайте соблюдать во всем меру, будьте стройными,

Как стать стройными и красивыми с помощью сахара и соли

Автор: admin

15.03.2011 23:30 -

красивыми, здоровыми и счастливыми!

Автор - **Эллен Бэлль**

[Источник](#)