**Как подготовить себя к весне?**

Весной, когда просыпается природа, и всё вокруг обновляется, хочется выглядеть особенно красивой и стройной. И поскольку до начала долгожданной весны осталось совсем немного дней, наступило время действовать. Если вы в течение зимы следили за правильным и полноценным питанием, ухаживали за кожей лица и оберегали её от негативного воздействия окружающей среды, не забывали заботиться о волосах и талии, то сможете встретить весну в своем самом лучшем виде. Однако, нередко бывает и так, что наша кожа за зиму стала сухой, потеряла бархатистость и приобрела землистый оттенок, волосы стали жирными и не укладываются в желаемую причёску, а физическое состояние и настроение оставляют желать лучшего. Из-за истощения в организме витаминов и накопившейся за зиму усталости обостряются хронические заболевания, ухудшается самочувствие, появляется вялость и слабость.

1. Для того чтобы по-настоящему подготовиться к весеннему периоду, нужно приступать уже сейчас, обогатив свой привычный рацион как можно большим количеством витаминов в виде натуральных продуктов: салатов, ягодных и фруктовых фрешей, всевозможных витиминизированных муссов и прочих полезных вкусностей. Отличным источником витаминов и минералов, доступных круглый год, являются сухофрукты, в первую очередь курага, изюм, инжир и финики. Ежедневно съедая горсточку этих природных сладостей сожно значительно повысить иммунитет и чувствовать себя бодрым, полными сил и энергии.

2. В течение месяца вместо чая можно пить травяной настой из смеси таких трав: душицы, мяты, чебреца, смородины, трёхцветной фиалки, мелиссы. Эти травы не только возвращают бодрость и хорошее настроение, но и очищают организм, а вместе с ним и кожу. Женщинам зрелого возраста будет полезным чай из шалфея, липы или календулы. Пить отвар трав нужно натощак, маленькими глотками и без сахара. В любой из этих отваров можно добавить сок лимона, сироп шиповника, мёд – по вкусу.

3. Для ощущения лёгкости в теле полезными будут лечебные ванны из морской соли, соснового экстракта. Они должны быть не горячими (не более 35 градусов) и не очень продолжительными, до 10 минут, чтобы напитать кожу необходимыми веществами и дать заряд бодрости всему организму.

4. Особого ухода в этот период требует кожа лица. Улучшить её состояние и активизировать естественные процессы регенерации помогут маски. Применять их нужно 2-3 раза в неделю, вечером, всего 15-20 масок за курс. Самая простая маска из смеси мелко натёртой моркови и яблока. Морковь добавляется в очень небольшом количестве, во избежание придания лицу слишком интенсивного оттенка. Хорошо освежает и омолаживает маска, приготовленная из 1 дольки апельсина и 1 столовой ложки свежего творога, жирность которого не ниже 9%. Также полезны протирания лица лимонным соком. Для удобства использования можно заморозить его в виде кубиков льда, что также хорошо тонизирует уставшую за зиму кажу и наравне с видимым эффектом отбеливания дарит ей незначительный эффект сияния.
Рекомендуется 1 раз в неделю делать расслабляющую маску из следующего собрания трав: сушёная ромашка (2 чайные ложки), липовый цвет (2 чайные ложки), лаванда (2 чайные ложки), шалфей (1 чайная ложка). Все перемешать, залить кипятком, подержать под крышкой, чтобы трава распарилась. Тёплую маску положить на лицо и шею, избегая области под глазами, накрыть лицо мягкой хлопчатобумажной салфеткой и продержать 20 минут. Снять маску тёплой водой.

5. В конце зимы мы вдруг начинаем замечать, что посиделки в теплых ресторанчиках и кафетериях за чашечкой горячего какао и кусочком аппетитного десерта, оставили на талии и бедрах совершенно ненужные в весенний и летний периоды запасы. Что же предпринять, чтобы привести в порядок тело и обрести прежнюю стройность? В первом пункте этой статьи уже имеется часть ответа на данный вопрос, – перейти на более здоровое питание с высоким содержанием витаминов, минералов и полезных вещей, запустив иммунную систему и естественные процессы метаболизма. А вторая часть полностью полагается на физическую активность. Занимаетесь вы дома или в зале под пристальным взглядом инструктора, бегом, кардио-фитнесом, пилатесом или йогой, – главное, выработать график не реже 2-3 раз в неделю.
Последний пункт алгоритма по приведению себя и своего тела в форму за оставшийся месяц не является обязательным, но весьма полезен с физической точки зрения, так как именно массаж способен закрепить результаты всех вышеперечисленных действий благодаря глубокому воздействию на мышечные ткани.