**Советы от Елены Никоновой**

**Для ваших бархатных ручек**

Приготовьте смесь из одного желтка, столовой ложки меда и чайной ложки овсяной муки. Нанесите на руки, наденьте хлопчатобумажные перчатки. Процедуру лучше делать на ночь.

 Если кожа рук сухая, с трещинками, можно делать ванночки из льняного семени или подержать руки в подогретом масле. Очень хороший эффект получится, если опустить руки в отварной картофель (или картофельные очистки). В кастрюлю добавьте растительное масло, желток и несколько капель лимонного сока или сметану. Делайте движения будто месите тесто - это и массаж, и питание, и отбеливание. После этого промойте руки прохладной водой и нанесите увлажняющий крем.

**Уход за жирной кожей**

Для жирной кожи в домашних условиях можно сделать лосьон из калины и лимона. Возьмите сок одного лимона и 2 столовые ложки сока ягод калины. Смешайте с одним взбитым яичным белком, чайной ложкой глицерина и полстакана водки. Таким лосьоном хорошо ежедневно протирать кожу. Хранить его надо в холодильнике.

Для уставшей жирной кожи рекомендуется использовать для многократного протирания (умывания): 100 г мелкопорезанной мяты залейте тремя литрами кипятка и настаивайте в течение получаса, процедите.

Настой из чабреца или петрушки полезен любой коже, но лучше всего успокаивает склонную к воспалению, очень чувствительную. 2 столовые ложки нарезанной травы залейте стаканом кипятка. Настаивайте в течение часа. Процедите. Остывшим настоем (его хранят в холодильнике) протирайте лицо утром и вечером.