**Еда**

1. Утром натощак (за полчаса до еды) съедать столовую **ложку льняного семени**. Тщательно разжевывая и запивая стаканом теплой воды.
2. **Вареная свекла** в пищу почаще, и 50 грамм **орехов**.

**Кожа**

1. За час до сна, наносите на лицо смесь из **30 граммов глицерина** и **10 капсул витамина Е**. Капсулы проткнуть иглой и выдавить масло в бутылочку. Перед нанесением средства нужно очистить кожу лица и сделать легкий массаж мягкой щеточкой, чтобы поверхность слегка покраснела. В этом состоянии клетки максимально впитывают питательные вещества. Чтобы смягчить неприятные ощущения, сбрызните кожу освежающим тоником.
2. Перед сном, после душа, обильно смазываем ноги **сливочным маслом с добавлением нескольких капель мятного масла**. Затем надеваем носочки и ложимся спать в таком виде.
3. Хорошенько моем **пустой тюбик из-под туши для ресниц** внутри при помощи родной намыленной кисточки. Просушиваем. Капаем внутрь **масло зародышей пшеницы**. Перед сном, наносим масло по всей длине. Кисточкой, это делать очень удобно.
4. Берем один стакан **морской соли** (хотя обычная, поваренная, с йодом, тоже подойдет), добавляем один стакан **жирной сметаны**. После купания, надев **рукавичку-мочалку**, тщательно массируем все тело, включая шею, с полученной кашей, затем смываем теплой водой. Смесь можно хранить в холодильнике.
5. Еще раз о коже. **Амарантовое масло**. Основная составляющая часть этого чудо-продукта, это сквален. А он, в свою очередь, является одним из основных компонентов нашей кожи. Масло впитывается практически на 100% и в борьбе с морщинами, шрамами, ожогами, растяжками и прочими кожными неприятностями, вне конкуренции! Пользоваться маслом амаранта можно и нужно ежедневно, смазывая и тело, и лицо.

**Волосы**

1. Раз в три дня делаем маску для волос из **порошка сухой горчицы**, разведенной до консистенции каши с добавлением **растительного масла (лучше репейного или из зародышей пшеницы)**. Наносим на влажные волосы, держим 20-30 минут, смываем.
2. Приготовьте особую воду для полоскания волос после мытья. Просто добавьте в нее несколько капель **ментолового масла** (на 1 литр – 5 капель) и ополаскивайте свои локоны после каждого мытья.