



Здоровый Образ Жизни
и долголетие

ИВАН-ЧАЙ

**ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ПО УХОДУ
ЗА ВОЛОСАМИ
И КОЖЕЙ ГОЛОВЫ**



рипол классик

Антонина Соколова
Иван-чай. Лучшее
средство по уходу за
волосами и кожей головы
Серия «Здоровый образ
жизни и долголетие»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6698580

Иван-чай. Лучшее средство по уходу за волосами и кожей головы:

РИПОЛ классик; Москва; 2014

ISBN 978-5-386-07158-5

Аннотация

В листьях иван-чая или кипрея содержится большое количество витамина С, витамина группы В, а также множество других минеральных веществ. Благодаря этому, средства, сделанные на его основе, направленно питают, укрепляют и улучшают структуру волос, а также полезны при их выпадении и ускоряют рост. В книге вы найдете лучшие рецепты средств для ухода за кожей головы и волосами с использованием иван-чая.

Содержание

Маски и настои для жирных волос	6
Маска из айвы с иван-чаем	7
Маска яично-медовая с иван-чаем	8
Маска липовая	9
Маска из календулы и лопуха с иван-чаем	10
Маска из календулы и мать-и-мачехи	11
Маска из смеси трав и редьки	12
Маска из касторового масла и репчатого лука	13
Маска из касторового масла и петрушки	14
Маска из меда, алоэ и лимона с иван-чаем	15
Маска спиртовая с иван-чаем	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Иван-чай. Лучшее средство по уходу за волосами и кожей головы

Составитель

Антонина Соколова

Не зря говорят, что самое главное в жизни любого человека – это крепкое здоровье. Однако обыкновенно мы начинаем задумываться над этими словами в тот самый момент, когда наш организм «дает сбой». Только поддерживая и укрепляя свое здоровье, человек сможет прожить долгую и полную радостей жизнь.

Здоровый образ жизни помогает нам успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, физическими и эмоциональными перегрузками.

С серией книг «Здоровый образ жизни и долголетие» вы узнаете о том, как правильно относиться к своему организму и поддерживать его в тонусе. Это может делать каждый, используя свои внутренние целительные силы, а также следуя испытанным временем безлекарственным рецептам, советам и рекомендациям.

Издательство не несет ответственности за возможные

последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

Маски и настои для жирных волос

Уход за волосами любого типа направлен на обеспечение необходимого питания волосяных луковиц, улучшение кровообращения, стимуляцию роста волос, укрепление их корней.

Кроме этого, многие препараты предупреждают появление различных заболеваний кожи головы и волос (себорея, облысение), повреждение структуры волос и т. д.

Маски, подходящие для всех типов волос, не только интенсивно питают волосы, делают их сильными и блестящими, но и укрепляют их, ускоряют и стимулируют рост, ухаживают за кожей головы.

Жирные волосы требуют особого внимания. Все средства для ухода за ними должны содержать вещества, регулирующие деятельность сальных желез. Чаще всего в их состав входят спиртосодержащие вещества, обладающие подсушивающими и тонизирующими свойствами. Волосы такого типа полезно подпитывать масками, содержащими иван-чай, травяные экстракты, фруктовые кислоты и т. п.

Маска из айвы с иван-чаем

1 столовую ложку семян айвы заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане до кипения.

Отвар процеживают, добавляют 10 мл настойки иван-чая и слегка остужают. Теплую желеобразную маску втирают в корни волос массирующими движениями. Смывают через 40–50 минут.

Процедуру повторяют ежедневно в течение недели.

Маска яично-медовая с иван-чаем

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 2 желтка и 2 столовые ложки меда. Смесь втирают в корни волос, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 1–2 часа. Процедуру повторяют 1–2 раза в неделю.

Маска липовая

8 столовых ложек липового цвета заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 2–3 минуты, остужают при комнатной температуре и процеживают. В отвар добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 столовую ложку лимонного сока, 0,25 стакана настойки эвкалипта и наносят на волосы.

Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносят на волосы за 30 минут до мытья головы 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из календулы и лопуха с иван-чаем

Смешивают по 2 столовые ложки измельченных корней лопуха и соцветий календулы, заливают 1/2 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 15–20 минут. Остужают при комнатной температуре, добавляют 10 мл настойки иван-чая и наносят на волосы. Процедуру проводят 2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из календулы и мать-и-мачехи

Смешивают по 3 столовые ложки измельченных листьев мать-и-мачехи и соцветий календулы, заливают 1/2 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 2–3 минуты. Остужают при комнатной температуре, добавляют по 1 столовой ложке лимонного сока и настойки эвкалипта, 10 мл настойки иван-чая. Смесь наносят на волосы на 30–40 минут. Процедуру проводят 2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из смеси трав и редьки

Небольшое количество свежей травы крапивы, мать-и-мачехи и зверобоя измельчают. Добавляют 10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки сока редьки и перемешивают.

Смесь наносят на влажные волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем.

Маску смывают через 10–15 минут. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из касторового масла и репчатого лука

Прокручивают через мясорубку 1 луковицу, полученную массу отжимают через марлю. Смешивают 2 столовые ложки лукового сока с таким же количеством касторового масла, добавляют 10 мл настойки иван-чая. Массу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и утепляют платком. Смывают через 40 минут проточной водой.

Маска из касторового масла и петрушки

3 столовые ложки измельченной зелени петрушки заливают 1 столовой ложкой касторового масла. Добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 чайную ложку водки и перемешивают. Смесь втирают в корни волос, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносят за 20–30 минут до мытья головы. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из меда, алоэ и лимона с иван-чаем

Смешивают по 1 чайной ложке меда, соков алоэ и лимона, добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 желток и 1 зубчик чеснока, предварительно измельченный. Полученную массу наносят на волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой, махровым полотенцем или теплым платком. Смывают через 45 минут.

Маска спиртовая с иван-чаем

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 50 г водки, 1 чайную ложку сока лимона, 10 г борного спирта.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.