



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

ИВАН-ЧАЙ

ВОЛШЕБНОЕ СРЕДСТВО ПО УХОДУ

ЗА КОЖЕЙ

В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ



рипол классик

Здоровый образ жизни и долголетие

**Иван-чай. Волшебное средство по
уходу за кожей в любом возрасте**

«РИПОЛ Классик»

2014

Иван-чай. Волшебное средство по уходу за кожей в любом возрасте / «РИПОЛ Классик», 2014 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

Иван-чай или кипрей – кладезь витаминов! Его используют в косметических целях, готовя из растения маски для лица и паровые ванночки. Кипрей содержит огромное количество витамина молодости – витамина С и является мощным природным очистителем. А благодаря своим противовоспалительным свойствам, иван-чай положительно влияет на процесс заживления ран и язв. С помощью этой книги, вы узнаете, как сделать свою кожу здоровой, мягкой и блистательной с помощью этого волшебного растения!

, 2014

© РИПОЛ Классик, 2014

Содержание

Маски для жирной кожи	6
Белковая маска с иван-чаем	7
Белково-овсяная маска с иван-чаем	8
Белково-медовая маска с иван-чаем	9
Иван-чай с яичным белком и вишневым соком	10
Маска из иван-чая и клюквенного сока	11
Маска из иван-чая и хурмы	12
Белково-яблочная маска с иван-чаем	13
Белково-клубничная маска с иван-чаем	14
Кефирно-творожная маска с иван-чаем	15
Кефирная маска с иван-чаем	16
Творожно-травяная маска с иван-чаем	17
Творожно-медовая маска с иван-чаем	18
Творожно-фруктовая маска с иван-чаем	19
Кефирно-дрожжевая маска с иван-чаем	20
Маска из иван-чая и зеленого чая	21
Маска из иван-чая с зеленью петрушки и отрубями	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Иван-чай. Волшебное средство по уходу за кожей в любом возрасте

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 для жирной кожи

Маски для жирной кожи эффективно стягивают поры, способствуют нормализации деятельности сальных желез, питают и разглаживают кожу.

В их состав входят такие натуральные компоненты, как иван-чай, яичный белок, овощные и фруктовые соки, кисломолочные продукты, отвары лекарственных трав и т. д.

Частота применения масок для жирной кожи зависит от их предназначения.

В большинстве случаев процедуры рекомендуется делать 1 раз в 2–3 дня.

Белковая маска с иван-чаем

Белок 1 яйца взбивают с добавлением 3–4 капель лимонного сока и 10 мл настойки иван-чая. Наносят маску на кожу лица и шеи на 10–15 минут, затем смывают прохладной кипяченой водой.

Белково-овсяная маска с иван-чаем

Белок 1 яйца взбивают в пену, добавляют 1 чайную ложку лимонного сока, 10 мл настойки иван-чая и 2 чайные ложки молотых овсяных хлопьев. Все ингредиенты смешивают до получения однородной массы и наносят смесь на кожу лица. Через 15 минут маску снимают с помощью ватного тампона, смоченного в теплой воде, затем ополаскивают лицо холодной водой.

Данная маска хорошо подходит для увядающей пористой кожи.

Белково-медовая маска с иван-чаем

Белки 2 яиц смешивают с 2 столовыми ложками молотых овсяных хлопьев, 1,5 чайной ложки меда, 10 мл настойки иван-чая и 0,5 чайной ложки персикового или миндального масла. Массу наносят на кожу лица с помощью кисточки на 15–20 минут. По истечении указанного времени маску смывают теплой водой, затем ополаскивают лицо холодной.

Эта маска не только сужает поры, но и питает, увлажняет, очищает и разглаживает кожу.

Иван-чай с яичным белком и вишневым соком

Белок 1 яйца взбивают в пену, добавляют 1 чайную ложку вишневого сока, 10 мл настойки иван-чая и перемешивают.

Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из иван-чая и клюквенного сока

Желток 1 яйца растирают с 10 мл настойки иван-чая и 1 чайной ложкой клюквенного сока. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой кипяченой водой.

Маска из иван-чая и хурмы

Белок 1 яйца взбивают в пену, добавляют 1 столовую ложку мякоти хурмы, 10 мл настойки иван-чая и перемешивают.

Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой и протирают кожу настоем мяты.

Белково-яблочная маска с иван-чаем

Небольшое яблоко очищают от кожицы, удаляют семена и натирают на мелкой терке.

Добавляют 1 взбитый яичный белок, 10 мл настойки иван-чая, хорошо перемешивают и наносят массу на кожу лица и шеи на 15 минут. По истечении указанного времени смывают маску теплой водой.

Белково-клубничная маска с иван-чаем

Белок 1 яйца взбивают в пену, добавляют 2–3 размятые вилкой ягоды клубники, 10 мл настойки иван-чая, перемешивают и наносят маску на лицо. Как только смесь начнет подсыхать, наносят второй слой смеси, затем – третий. Через 15 минут смывают маску теплой водой.

Кефирно-творожная маска с иван-чаем

1 столовую ложку творога растирают, добавляют 10 мл настойки иван-чая, 2 столовые ложки кефира, перемешивают до однородной массы. Ее наносят на лицо на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Кефирная маска с иван-чаем

С помощью ватного тампона на кожу лица наносят небольшое количество кефира и 10 мл настойки иван-чая.

Выдерживают 15 минут, затем смывают маску теплой водой. Вместо кефира можно использовать простоквашу или другие кисломолочные продукты.

Творожно-травяная маска с иван-чаем

Смешивают по 1 столовой ложке сухой травы крапивы, тысячелистника, одуванчика и березовых почек, 10 мл настойки иван-чая и измельчают в ступке или кофемолке. 1 столовую ложку травяного сбора растирают с 1 столовой ложкой творога и 1 чайной ложкой меда. Маску наносят на лицо на 15–20 минут, затем смывают прохладной водой.

Творожно-медовая маска с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая, 2 столовые ложки творога растирают с 0,5 чайной ложки меда, затем добавляют 1 яйцо и тщательно взбивают массу. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой и протирают кожу кубиком льда.

Маска тонизирует кожу и сужает поры.

Творожно-фруктовая маска с иван-чаем

2 столовые ложки творога смешивают с 10 мл настойки иван-чая и 2 столовыми ложками любого свежесжатого фруктового сока и щепоткой соли. Затем наносят на кожу лица тонким слоем, через 10 минут наносят второй слой. Через 5 минут маску смывают подсоленной прохладной водой.

Кефирно-дрожжевая маска с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая, 20 г дрожжей смешивают с 2–3 столовыми ложками кефира (масса должна иметь консистенцию густой сметаны).

Маску наносят на кожу лица с помощью кисточки. После высыхания смывают теплой водой.

Такая маска эффективно удаляет излишки кожного сала, подсушивает и питает кожу.

Маска из иван-чая и зеленого чая

5 столовых ложек зеленого чая измельчают в ступке или кофемолке, добавляют 10 мл настойки иван-чая, 3 столовые ложки кефира, хорошо перемешивают и наносят приготовленную кашицу на кожу лица. Через 15 минут смывают маску теплой водой.

Маска из иван-чая с зеленью петрушки и отрубями

0,5 пучка зелени петрушки измельчают, добавляют 1 столовую ложку кефира, 1 столовую ложку отрубей, 10 мл настойки иван-чая и 3–4 капли лимонного сока. Смесь наносят на кожу лица на 10–15 минут, затем смывают теплой водой.

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.