

detkityumen.ru

Рецепты ванн: лечебные ванны в домашних условиях

Хотите оставаться молодыми и красивыми, как богиня Гера, которая каждый день омывалась амброзией? Тогда превратите свою ванну в SPA-салон. Для этого совсем необязательно покупать дорогие пены, гели и шипучие "бомбы". Большую часть их натуральных ингредиентов вы найдете в обычных аптеках и даже супермаркетах. Выберите свой рецепт ванны.

1. Ванна Клеопатры

Чтобы самостоятельно приготовить знаменитую ванну Клеопатры, влейте в теплую, но не горячую воду стакан меда, смешанного с двумя литрами подогретого молока. Некоторые эстеты предпочитают сливки, йогурт или даже кокосовое молоко. И для большего эффекта добавляют ложку миндального масла. Эффект ошеломительный — кожа увлажняется, блестит, становится «шелковой».

2. Омолаживающая ванна

Другой рецепт ванны красоты достался нам от наших прабабушек. Пара столовых ложек отрубей заворачивается в несколько слоев марли и помещается в ванну. Отруби богаты макро- и микроэлементами, молодят кожу, успокаивают и питают. Лежа в такой ванне, можно сделать на лицо маску из отрубей для большего эффекта — смешать пару ложек с простоквашей или теплым молоком.

Как усилить эффект?

Перед ванной, которая принимается в косметических целях, необходимо сделать пилинг, а после нее — втереть в кожу крем или масло (миндальное, оливковое, из виноградных косточек, в зависимости от типа кожи).

Например, перед шоколадной ванной сделать пилинг из мелкой кофейной заварки, а после втереть масло какао (оно продается в небольших брусочках в фито-аптеках и тает при прикосновении с кожей).

3. Увлажняющая ванна

Чтобы смягчить сухую кожу, в ванну добавляются миндальное и абрикосовое масло (10–20 мл). Жирная или проблемная кожа любит шалфей и ромашку. Зрелую кожу лучше побаловать отваром хмеля.

Цитрусовые ванны решают целый ряд проблем. Лимоны (их можно выжимать прямо в ванну) освежают и увлажняют кожу, отбеливают пигментные пятна. Апельсины (цедра или эфирное масло) подтягивают кожу, борются с морщинами и целлюлитом. Грейпфрут (кожура от плодов) поднимает настроение, тонизирует.

4. Ванна для снижения веса

Для снижения веса добавьте по три капли эфирных масел лимона, можжевельника и кипариса. В воде нужно интенсивно растирать проблемные зоны специальной массажной щеткой.

5. Тонизирующая ванна

Изысканное пиршество для уставшего тела — шоколадная ванна. Сто грамм какао-порошка и сухого молока заливаются стаканом теплой воды и нагреваются на водной бане, а затем добавляются в наполненную ванну. Кожа тонизируется, увлажняется и приобретает здоровый золотистый оттенок. Особенно хороши такие процедуры зимой, когда загар с кожи уже сошел, а синяки под глазами углубились.

6. Ванна обновляющая клетки кожи

Полезна ванна с зеленым чаем. Она стимулирует обновление клеток кожи. Не зря зеленый чай входит в состав многих косметических средств — тут и набор витаминов, и танин, укрепляющий сосуды, и антиоксиданты. Для ванны достаточно пол-литра свежесваренного напитка.

<https://www.aquaphor.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5383/