Секреты омоложения: молочная ванна Клеопатры

Любая женщина хочет иметь здоровую кожу и выглядеть привлекательно и шикарно в любом возрасте. Одним из секретов сохранить красоту и молодость является молочная ванна Клеопатры. Это очень простая и полезная процедура, которая не только ухаживает за кожей всего тела и способствует похудению.

Полезные свойства при приеме молочных ванн:

1. В состав молока входят витамины А и Е, которые борются с угревой сыпью, повышают упругость и защищают от преждевременного старения;
2. Фолиевая и аскорбиновая кислоты способствуют появлению новых клеток и отбеливают кожу;
3. Кремний защищает от кожных болезней, делает кожу гладкой, исчезают мелкие морщинки;
4. Цинк сужает поры, а железо обогащает кожу влагой;
5. Молочная ванна помогает после тренировок, проходит напряжение в мышцах;
6. Борется с целлюлитом, растяжками и отеками, кожа находится в тонусе;
7. Способствует снижению веса и оказывает расслабляющее действие;
8. Оказывает положительное влияние на ослабленные волосы.

Противопоказания:

1. Не рекомендуется при заболеваниях сердца и почек;
2. При беременности;
3. При ожогах и раздражениях, порезах и царапинах.

Чтобы приготовить молочную ванну, необходимо набрать воды с температурой не выше 37- 38 градусов. Затем налить примерно один литр подогретого (но не доведенного до кипения) коровьего молока средней жирности (3,2-4%). Все тщательно перемешать и принимать ванну не более 15-20 минут. Грудь должна быть над поверхностью воды. Душ после ванны принимать не обязательно, но если чувствуете дискомфорт, то можно ополоснуться и смазать тело натуральным маслом и любым увлажняющим кремом для тела. Молочную ванну желательно принимать вечером за 2-3 часа до или после еды.

Молочные ванны можно принимать в сочетании:

- с лимоном (природный натуральный антиоксидант, кожа станет бархатистой с легким цитрусовым ароматом, отбелятся пигментные пятна)

- с медом (питает кожу и делает ее шелковистой, способствует обновлению клеток, можно добавить корицу, различные травы, молоко кокоса или миндальное масло);

- с мумие (сера и медь продлевают молодость, помогает при растяжках);

- с морской солью (способствует стройности фигуры);

- с овсяными хлопьями (заживляют царапины и снимают отеки).

Принимать молочные ванны рекомендуют через день в течение 15 сеансов. Если вы будете это делать регулярно, ухаживать и заботиться о себе, то сможете отдыхать не только телом, но и душой. Оставайтесь всегда красивыми, молодыми и здоровыми!