

Волшебный эликсир из летних трав

Наверняка ты замечала, что в косметику добавляют экстракты лекарственных растений. Сейчас лето, и ты сама можешь обогатить свою косметичку полезными травами и цветами!

ЗАЧЕМ СУШИТЬ?

Собрав травы, разложи их на бумаге и оставь сушиться в теньке (на солнце нельзя).

Во время сушки с лекарственными растениями происходит своеобразное волшебство – их полезные свойства увеличиваются!

ДЛЯ ЛИЦА

Травяные настои – великолепная замена покупным тоникам. Они очищают и лечат кожу. Залей 1 чл. сухих трав половиной стакана кипятка, настаивай 20 минут под крышкой, процеди.

Такой тоник можно хранить в холодильнике до 3 дней.

Ромашка
(ищи на лугу, в поле)

Это самый знаменитый антисептик среди растений. Ромашковый тоник прекрасно подсушивает прыщики и препятствует их распространению.



Подорожник
(ищи на лугу и вдоль тропинок)

Заживляет раны, снимает воспаления и покраснения.



Бasilik
(ищи в огороде)

Выравнивает тон кожи и очищает от чёрных точек. Убирает с лица жирный блеск.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ?

Травяные тоники лучше включить в вечерний уход.

1. Очисти лицо от косметики и загрязнений.
2. Смочи ватный диск в тонике, протри лицо (избегая зоны вокруг глаз).
3. Нанеси крем, подходящий твоему типу кожи.

ДЛЯ ВОЛОС

Травяные настои используются как ополаскиватели после мытья волос.

Залей 1 ст.л. сухих трав 0,5 л кипятка, настаивай 20 минут под крышкой, процеди, остуди. Во время ополаскивания волос следи, чтобы настой не попал в глаза (ничего страшного не произойдёт, но может быть раздражение).

Крапива
(ищи вдоль дорог, на пустырях)

Препятствует выпадению волос, ускоряет их рост.



Мята
(ищи в огороде)

Стимулирует рост волос, очищает кожу головы от перхоти.



Сушёные лекарственные травы также можно купить в аптеке.

Марина ГОРКИНА, фитотерапевт, г. Минск