Медовые ванны

Иногда можно себя и побаловать — сделать медовую ванну.

На ванну понадобится 200-250 г меда, ее продолжительность — 15 мин. Медовые, ванны могут быть теплые (до 35°С), холодные (до 20°С), горячие (40°С и выше). Принимать их можно 2-3 раза в неделю. Такие ванны не только оказывают лечебно-профилактическое действие на кожу и весь организм, но несомненно повысят ваш тонус в целом и укрепят веру в чудесные свойства меда.

В 0,5 л молока растворите 2 ст. ложки меда и вылейте состав в ванну с теплой водой (37°С). Время пребывания в ванне — 15-20 мин.

После такой ванны сухая кожа станет нежной и шелковистой.

Во время принятия ванны наложите на лицо маску из творога с добавлением меда. Если кожа лица жирная, то маску сделайте из квашеной капусты.

Литература: Гребенников Е.А. Все о меде. - Мн.: Книжный дом, 2005. http://www.interpres.ru/ Интерпрессервис

© Гришин Михаил, 2014 г., mail@grishinmv.ru, http://www.medoviy.ru