



Натуропатические
РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ

ПОТОК



ВОЛОСЫ

Для здоровья волос в организм с пищей ежедневно должны поступать все необходимые витамины и микроэлементы в полном объеме. Только в этом случае необходимое количество будет доходить до ваших волосяных луковиц. Но также и очень важен уход за волосами. Он должен содержать максимум полезных элементов и по-минимуму различных добавок.

Натуропатические рецепты для ухода за волосами

1. Домашний «шампунь».

Можно использовать ржаную муку, горчицу или глину. Залить теплой водой любой из вариантов до кашицы, нанести, подержать несколько минут и смыть.

2. Убтан для волос.

Продается в магазинах натуральной косметики. Это смесь измельченных просеянных злаков, бобовых и лечебных трав. Средство можно использовать как для мытья волос, так и для ухода за ними. Убтан нужно развести небольшим количеством теплой воды до консистенции кашицы, нанести на волосы, оставить на 1-2 минуты и промыть.

3. Натуральный кондиционер.

Добавить 1 столовую ложку лимонного сока или яблочного натурального уксуса, ополоснуть волосы после мытья головы.

4. Стимулирование кожи головы и волосяных луковиц для ускорения роста волос.

Эфирное масло имбиря и чайного дерева смешать в пропорции 1:1 с базовым маслом (кокосовое, конопляное, виноградной косточки, чёрного тмина, миндальное). Втирать небольшое количество масляной смеси в кожу головы 3 раза в неделю.

Эфирное масло имбиря дает сосудорасширяющий эффект, улучшает кровообращение кожи головы и питание волосяных луковиц. Эфирное масло чайного дерева стимулирует рост волос, а также обладает антибактериальным эффектом.

ЗУБЫ

Основа здоровья ваших зубов — это соблюдение правил гигиены ротовой полости. Но, покупая средства гигиены, не забывайте, что все слизистые — это легко проницаемые ткани. Они способны выводить продукты жизнедеятельности клеток, но в организм через них легко проникают различные вещества. Я рекомендую тщательно относиться к выбору зубной пасты — всё, что содержится в её составе, окажется внутри вашего организма.



Натуропатические рецепты для ухода за зубами

1. Гвоздика

Для снятия воспаления десен рассасывайте 2-3 штучки гвоздики после каждого приёма пищи, гвоздика — это сильный природный антибиотик.

2. Полоскание

Ополаскивайте рот водой (лучше водой с содой) после каждого приема пищи, даже если вы съели всего одно яблоко. Кислоты приводят к ослаблению и разрушению эмали. Все фрукты, даже сладкие, содержат фруктовые кислоты. Также в процессе жизнедеятельности микрофлора полости рта синтезирует кислоты, негативно воздействующие на эмаль.

3. Отвары

Отвары трав для укрепления эмали, снятия чувствительности зубов и воспаления с дёсен: кора дуба, ромашка, репейник, шалфей, календула. При воспалении рекомендуется полоскать рот таким отваром рот 2-3 раза в день.

4. Порошок из трав

Для чистки зубов рекомендуется использовать порошок из трав. В составе порошка не должно быть ничего, кроме перемолотых в пудру сухих трав. Такой порошок можно найти в магазинах натуральной косметики.

В нашем большом курсе по оздоровлению мы будем подробно разбирать составы косметики и средств по уходу за собой. Вас ждут уроки от врачей-натуропатов и нутрициологов.