

В. Б. Зайцев
Иван-чай Защитник от 100 болезней

ПРИРОДНЫЙ



ЗАЩИТНИК

ИВАН-ЧАЙ ЗАЩИТНИК ОТ 100 БОЛЕЗНЕЙ

ЧУДО -
ДОКТОР



РИПОЛ
КЛАССИК



«Иван-чай Защитник от 100 болезней / В. Б. Зайцев»: РИПОЛ классик;
Москва; 2013

ISBN 978-5-386-06275-0

Аннотация

Иван-чай, или кипрей, – привычное всем растение, которое можно часто видеть вдоль обочин дорог и на лесных полянах. Мало кто знает, что оно обладает уникальным целебным действием.

С помощью веществ, содержащихся в иван-чае, можно проводить исцеляющие процедуры для всего организма. При правильном применении иван-чай поможет вам избавиться от мигрени и язвы желудка, нормализует обмен веществ и работу сердечной мышцы. С его помощью можно лечить заболевания мочеполовой системы и простатит, а также простудные заболевания и болезни желудочно-кишечного тракта.

В. Б. Зайцев

Иван-чай Защитник от 100 болезней

Иван-чай: общие сведения о растении

Кипрей узколистный, иван-чай (*Chamerion angustifolium*), принадлежит к семейству кипрейных.

Многолетнее травянистое растение. Стебель прямостоячий, высотой 50–150 сантиметров. Листья очередные, иногда с короткими черешками, линейно-ланцетовидные, заостренные, к основанию клиновидно-суженные, сверху темно-зеленые, блестящие, снизу сизо-зеленые. Цветы, розово-пурпурные. Соцветие – кисть. Плод – пушистая, немного изогнутая коробочка. Семена голые, продолговатые, наверху с длинными, тонкими, белыми волосками. Цветет в июне – августе. Плоды созревают в августе – сентябре.

Растет на сухих песчаных местах, в лесах, на вырубках, вдоль железнодорожных насыпей, Распространен почти по всей территории

России.

Корни и листья содержат 10–20 % дубильных веществ, до 0,4 % аскорбиновой кислоты, каротин, сахара, пектиновые вещества, слизи, алкалоиды; семена – до 40–45 % жирного масла.

Крестьяне в России из корней кипрея (иван-чая) получали муку, из которой при сбраживании давала алкогольный напиток.

Молодые побеги и листья в свежем виде пригодны для витаминных салатов, после варки их можно употреблять в пищу как овощи.

Из кипрея можно делать мед. Он получается водянисто-прозрачным с зеленоватым оттенком, нежного вкуса.

В нектаре преобладают глюкоза и фруктоза.

До бутонизации в надземной части растения имеется до 20 % белка, соли фосфора, кальция и кобальта, до 15 % слизи.

Является хорошим кормом для скота, как в свежем состоянии, так и в виде силоса.

Может использоваться как декоративное растение.

Химический состав и лечебные свойства

Иван-чай содержит до 20 % дубильных веществ, биофлавоноиды, слизь, пектиновые вещества и витамины группы «В», «С». В цветках иван-чая содержится до 25 мг нектара на каждый цветок. Кроме того, иван-чай содержит много белка.

В 100 гр. зеленой массы иван-чая содержится:

железа – 2,3 мг,

никеля – 1,3 мг,

меди – 2,3 мг,

марганца – 16 мг,

титана – 1,3 мг,

молибдена – 0,44 мг,

бора – 6 мг.

В значительном количестве в иван-чае содержатся также калий, натрий, кальций, магний, литий и другие вещества.

В 100 г листьев иван-чая присутствуют от 200 до 400 мг аскорбиновой кислоты (в несколько раз больше, чем в лимонах). Наличие в растении железа, меди, марганца позволяет считать его средством, способным улучшать процесс кроветворения, повышать защитные функции организма.

Применение иван-чая при лечении различных заболеваний

Благодаря своим уникальным целительным свойствам, иван-чай широко применяется при лечении различных заболеваний.

Внимание! Приведенные ниже рецепты – не призыв к самолечению. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде, чем применять тот или иной рецепт. При многих заболеваниях необходима медикаментозная терапия и хирургическое вмешательство, помните об этом.

Иван-чай при воспалительных процессах ЖКТ

Взять 3 столовые ложки измельченных листьев и цветков иван-чая, залить 1 стаканом кипятка. Кипятить на водяной бане 10–15 минут, охладить, процедить и отжать.

Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день во время еды.

Настой годен и для наружного применения, в том числе, для промывания ран.

Настой кипрея ценят за его противовоспалительные, обволакивающие, болеутоляющие, успокаивающие и противосудорожные свойства и применяют при воспалительных процессах в слизистой оболочке желудка и кишечника.

Иван-чай при гастроэнтерологических заболеваниях

Для купирования болей при гастрите и энтероколите рекомендуется применять отвар из расчета 1 столовой ложки сухой травы на 1 стакан кипятка.

Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке.

Иван-чай при язве желудка

1 столовую ложку травы залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут. Настаивать в течение 2 часов. Принимать по 1 стакану перед едой 3 раза в день в течение 3 недель.

Иван-чай при гипертонии и стенокардии

Смешать по 2 части иван-чая, омелы белой, хвоща, цветов одуванчика, по 5 частей пустырника, сушеницы болотной, марьянника, 3 части цветов боярышника. Залить 0,5 стакана кипятка, настаивать 4 часа. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день с чайной ложкой меда в течение 3 месяцев.

Иван-чай при колитах

Смешать по 1 части иван-чая, кровохлебки, золотарника, вереска, по 2 части льнянки, фиалки, зверобоя, ромашки аптечной, нивяника, шишек ольхи, корня крапивы, корня алтея, плодов черемухи, гравилата городского, 4 части сурепки.

2 столовые ложки сбора залить 0,5 л воды, кипятить на водяной бане 15 минут, настаивать 1 час. Принимать по 0,5 стакана в течение 2 месяцев.

Иван-чай при слабом зрении

Смешать 1 часть подмаренника цепкого, по 3 части иван-чая, вереска, крапивы, гвоздики-травянки, тмина, 4 части черники, по 5 частей манжетки и семян льна.

Залить кипятком на ночь. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 1 час до еды в течение 3 недель.

Иван-чай при простатите

Смешать 1 часть пырея, по 2 части иван-чая и тысячелистника, по 5 частей корней крапивы, вереска, цветов каштана.

Принимать в виде горячего настоя из расчета 1 столовая ложка сбора на 1 стакан кипятка.

Иван-чай при аденоме

При лечении аденомы простаты применять отвар из 1,5 столовой ложки сушеных листьев и цветков иван-чая на 1 стакан кипятка.

Принимать по 1 стакану с утра и перед сном.

Иван-чай при головной боли

Взять 3 столовые ложки сухих листьев и залить их 1 стаканом кипятка. Кипятить на водяной бане в течение 15 минут. Принимать в качестве обезболивающего и расширяющего сосуды головного мозга средства 3 раза в день по 2 столовые ложки.

Иван-чай при синдроме хронической усталости

2 столовые ложки травы и залить 2 стаканами кипятка, довести до кипения на медленном огне. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день до еды.

Иван-чай для стабилизации работы кишечника

Взять 2 столовые ложки измельченных корней, залить 2 стаканами кипятка. Настаивать в течение 3 часов. Принимать с утра натощак при диарее или запорах 3 столовые ложки отвара.

Иван-чай при конъюнктивите

Взять 1 столовую ложку измельченной смеси цветов и листьев, залить 1 стаканом кипятка. Варить 15 минут на слабом огне. Настаивать в течение 1 часа.

Процедить, остудить. Протирать глаза ватным тампоном, смоченном в отваре.

Иван-чай при малокровии

Взять 1 столовую ложку травы и 1 стакан кипятка. Настаивать в течение 2 часов. Принимать при малокровии 3 раза в день по 1 столовой ложке.

Иван-чай при пролежнях

Взять 2 столовые ложки измельченных листьев, залить 1 стаканом кипятка. Варить на медленном огне в течение 15 минут. Настаивать 1 час, процедить. Применять для обмывания пролежней.

Иван-чай в общеоздоровительной кулинарии

Взять 100 г молодых побегов и листьев иван-чая, кипрея, 50 г зеленого лука, 2 столовые ложки тертого хрена, 20 г сметаны, четверть лимона, соль и перец по вкусу.

Побеги и листья иван-чая опустить в кипящую воду, дать стечь воде и затем нашинковать. Добавить измельченный лук, хрен, перец и соль. Перемешать и заправить сметаной, сбрызнуть соком лимона.

Иван-чай при фурункулах

Собрать траву во время цветения, запарить. Применять в виде горячих компрессов.

Сборы с иван-чаем для полоскания горла

Этими сборами следует полоскать рот и горло при воспалительных процессах как можно чаще.

1. Смешать 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, 1 часть липового цвета с 2 частями дубовой коры. Заварить 2 столовые ложки смеси стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Полоскать рот и горло как можно чаще.

2. Смешать 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, 1 часть корня алтея, 4 части душицы, 6 частей дубовой коры. Заварить 2 столовые ложки смеси стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Полоскать рот и горло несколько раз в день.

3. Смешать по 1 части измельченных цветков и травы иван-чая, листьев шалфея, дубовой коры, цветков бузины и травы зверобоя. Заварить стаканом кипятка 2 столовые ложки смеси, настаивать 20 минут, процедить.

4. Смешать 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, 2 части липового цвета и 3 части цветков ромашки аптечной. Заварить 2 столовые ложки смеси стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

5. Смешать по 2 части листьев эвкалипта, липового цвета, ромашки аптечной, 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая и 1 часть льняного семени. Заварить 1 ложку смеси стаканом кипятка, настаивать под крышкой полчаса, процедить. После каждого полоскания можно сделать несколько маленьких глотков.

6. Смешать по 1 части измельченных цветков и травы иван-чая, травы шалфея и душицы, по 2 части ромашки аптечной и просвирника (цветов

мальвы). Заварить 1 столовую ложку смеси стаканом кипятка, настаивать под крышкой полчаса, процедить. После полоскания также можно сделать несколько медленных глотков.

7. Смешать по 3 части ромашки аптечной, листьев шалфея, листьев мяты перечной, 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, и 1 часть плодов фенхеля. Заварить 1 чайную ложку стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Применение этого сбора дает хороший результат при ангине, ларингите.

8. Смешать по 2 части ромашки аптечной, липового цвета, багульника болотного, корня девясила, корня солодки, по 3 части листьев шалфея и эвкалипта, 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, 4 части цветков календулы (ноготков). Заварить 1 столовую ложку смеси стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Оказывает хорошее действие при тонзиллите, трахеите, ангине, ларингите.

9. Смешать по 1 части измельченных цветков и травы иван-чая, календулы, ромашки, листьев эвкалипта. Залить 1 столовую ложку смеси 1,5 стакана воды, кипятить 2 минуты, укутать и настаивать в течение 20–30 минут, процедить. Полоскать горло утром и вечером. Для получения эффекта закаливания можно снижать температуру раствора при полоскании от 26 до 16–15 °С.

10. Смешать по 1 части измельченных цветков и травы иван-чая, травы донника, цветков ромашки, корня алтея, цветков мальвы лесной и 3 части семени льна. Заварить 1 столовую ложку смеси стаканом кипятка и настаивать 15–20 минут, затем процедить. Полоскать в теплом виде рот и горло при воспалении слизистых оболочек, ангине.

Копорский чай и лекарственные чаи с иван-чаем

Копорский чай – традиционный русский напиток, приготовляемый из кипрея узколистного.

Известен копорский чай с XII века, а имя свое он получил по названию города Копорье (ныне село в Ленинградской области). Именно копорский чай был одной из главных статей экспорта и за границей назывался просто «русским чаем». В свое время он составлял конкуренцию таким известным сортам чая, как индийский, цейлонский и китайский. Англия ежегодно закупала у России копорский чай в тысячах пудов.

Вплоть до 20-х годов прошлого века копорский чай был главным напитком на территории России и Украины. Но протекционистская политика Ост-Индской компании и ее рыночная стратегия по удешевлению своего продукта свели употребление копорского чая к минимуму.

В настоящее время копорский чай производят в небольших объемах в Городецком районе Нижегородской области, а также в деревне Столбушино, в скиту Свято-Успенского Святогорского мужского монастыря и в деревне Малый Коньп Чепецкого района Кировской области.

В последнее время явно возрос интерес к копорскому чаю, многие адепты здорового образа жизни и национальных традиций повсеместно готовят этот чай сами. Отзывы о нем – самые восторженные.

Что особенно важно, копорский чай не содержит кофеина, пуриновой, щавелевой и мочевой кислот, которые являются нарушителями обмена веществ. Соответственно, он не вызывает привыкания, как обычный чай и кофе.

Состав определяет многообразие целебных свойств иван-чая. Благодаря высокому содержанию аскорбиновой кислоты и биофлавоноидов (витамин Р), рекомендован для повышения иммунитета и сопротивляемости различным инфекциям, укрепления кровеносных сосудов, препятствует накоплению активных радикалов (антиоксидантная активность), связывает и выводит тяжелые металлы, очищает организм при различных интоксикациях, в том числе алкогольных, от радиационного загрязнения, оздоравливает и повышает работоспособность.

Благотворно влияет на иммунную и эндокринную системы, эффективен при любых воспалительных процессах, обладает выраженным успокаивающим, мягким снотворным действием. Применение копорского чая рекомендовано при различных заболеваниях, которые традиционно лечатся с помощью иван-чая.

Приготовление копорского чая

Это довольно длительный и трудоемкий процесс, но вы будете вознаграждены за свои труды чудесным напитком, который придаст вам силы и бодрости, а также излечит от разнообразных недугов.

Первый процесс – завяливание листьев. Их следует рассыпать слоем не толще 5 сантиметров. Второй этап – скручивание. Через 24 часа скрутить подсохшие листья между ладоней, чтобы они потемнели от выступившего сока. Следующий этап – ферментация.

Скрученные листья помещают слоем в 5 сантиметров в эмалированную

миску, укрывают мокрой тканью и ставят в теплое место на 10 часов. Процесс завершен, когда у листьев меняется запах – из травяного он превращается во фруктовый.

Затем листья следует просушить – их режут, помещают на противнях, застеленных пергаментом слоем в 1 сантиметр. Сушат листья при температуре 100*С в течение часа, постоянно контролируя ход процесса.

Чай считается просушенным, когда он становится черного цвета, а чайники приобретают ломкость.

Хранят чай в плотно укупоренной стеклянной таре с плотными крышками. Перед употреблением чай рекомендуется выдержать в течение 1 месяца.

Заваривают копорский чай таким же способом, как и «обычный» чай. Крепость напитка подбирается по вкусу.

Аппетитные чаи

Все аппетитные чаи с добавлением иван-чая принимаются по 1 столовой ложке за 20 минут до еды.

1. Смешать 3 части полыни горькой, 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая и 1 часть тысячелистника. 1 чайную ложку этой смеси заварить половиной стакана кипятка и настаивать 20 минут, затем процедить.

2. Смешать 2 части полыни горькой, 2 части тысячелистника, 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, 1 часть корней одуванчика. 1 чайную ложку этой смеси заварить половиной стакана кипятка и настаивать 20 минут, затем процедить.

3. Смешать по 1 части измельченных цветков и травы иван-чая, 1 часть травы золототысячника, 1 часть полыни горькой, 1 часть листьев вахты. 1 чайную ложку этой смеси заварить половиной стакана кипятка. Процедить.

4. Смешать 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, 1 часть листьев вахты, 1 часть корневища аира, 1 часть полыни горькой, 1 часть тмина. 1 чайную ложку этой смеси заварить половиной стакана кипятка, настаивать 20 минут, затем процедить.

5. Смешать 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, 1 часть полыни горькой, 1 часть травы золототысячника, 1 часть корней одуванчика, 1 часть листьев вахты. 1 чайную ложку этой смеси заварить половиной стакана кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Витаминные чаи

Витаминные чаи обычно пьют 3–4 раза в день.

1. Смешать по 1 части измельченных цветков и травы иван-чая, плодов шиповника и черной смородины. 2 столовые ложки измельченной смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать не менее часа в плотно закрытой и укутанной посуде, лучше в термосе. Процедить и добавить 1 чайную ложку меда или сахара.

2. Смешать 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, 1 часть листьев крапивы с 2 частями ягод черной смородины и 3 частями ягод шиповника. Заварить 2 столовые ложки смеси 2 стаканами кипятка и настаивать в хорошо укутанной посуде в течение часа, затем процедить и добавить 1 чайную ложку меда или сахара.

3. Смешать по 3 части ягод шиповника, листьев крапивы, корня моркови, 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая и 1 часть ягод черной смородины. Залить 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипятка и кипятить 5–7 минут, затем настаивать в плотно закрытой посуде 4–5 часов, после этого процедить.

4. Смешать по 3 части ягод шиповника и листьев крапивы, 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая и 1 часть ягод брусники. Залить 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипятка и кипятить 7–10 минут, затем настаивать в плотно закрытой посуде 4–5 часов в темном прохладном месте. Процедить и пить.

5. Смешать по 1 части измельченных цветков и травы иван-чая, ягод шиповника и рябины красной. Заварить 1 столовую ложку измельченной смеси 2 стаканами кипятка и настаивать в течение часа, затем процедить.

6. Смешать по 1 части измельченных цветков и травы иван-чая, ягод шиповника, листьев брусники, малины и смородины. Залить 2 столовые ложки смеси стаканом кипятка и кипятить 7–10 минут, остудить в плотно закрытой посуде при комнатной температуре, процедить, добавить 1 чайную ложку меда или сахара.

7. Смешать по 1 части растений земляники и брусники с 1 частью измельченных цветков и травы иван-чая. Заварить 2 столовые ложки смеси стаканом кипятка, настаивать в укутанной посуде 2 часа, процедить и добавить 1 чайную ложку меда или сахара.

Ветрогонные чаи

1. Смешать 2 части листьев мяты, 2 части корня валерианы, 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, 1 часть плодов фенхеля. 1 столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером.

2. Смешать 2 части цветков ромашки, 2 части плодов тмина, 2 части листьев мяты, 3 части плодов фенхеля, 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, 1 часть корня валерианы. Заварить 1 столовую ложку смеси стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить утром и вечером по 1 стакану такого чая.

3. Смешать 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, 1 часть душицы, 1 часть цветков ромашки аптечной. Заварить 1 столовую ложку смеси стаканом кипятка и кипятить на слабом огне 7–10 минут, остудить и процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером.

4. Смешать 2 части плодов тмина, 2 части душицы, 4 части цветков ромашки аптечной, 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Заварить 1 чайную ложку смеси стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по полстакана 3–4 раза в день.

5. Смешать по 1 части корня валерианы, листьев мяты, плодов фенхеля и плодов тмина. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Заварить 1 столовую ложку смеси стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером.

6. Смешать 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, 1 часть плодов тмина, 4 части корня валерианы, 6 частей цветков ромашки аптечной. Заварить 1 столовую ложку смеси стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по полстакана утром и вечером.

7. Смешать по 1 части плодов аниса, тмина, фенхеля и листьев мяты перечной. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. 1 столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, плотно закрыть и настаивать в течение часа, затем процедить и пить небольшими глотками в несколько приемов весь день. Прекрасно помогает при метеоризме и спазмах желудка.

Грудные чаи

1. Смешать по 2 части корня алтея и солодки, 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая и 1 часть плодов аниса. Заварить 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по полстакана в теплом виде через каждые 3 часа.

2. Смешать по 1 части корня алтея, солодки и девясила. Добавить 1 часть

измельченных цветков и травы иван-чая. 1 столовую ложку заварить стаканом кипятка и кипятить 7–10 минут, процедить и пить в теплом виде по 1/2 стакана через каждые 3 часа.

3. Смешать по 1 части корня алтея, солодки, плодов аниса, листьев шалфея и сосновых почек. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Заварить 1 столовую ложку смеси стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить 3–4 раза в день по полстакана.

4. Смешать по 1 части плодов аниса, корней алтея и солодки и листьев мать-и-мачехи. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Заварить 2 столовые ложки смеси 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день после еды.

5. Смешать 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, 1 часть корневища ириса («фиалковый корень»), 2 части плодов аниса, 2 части цветков коровяка, 3 части корня солодки, 4 части листьев мать-и-мачехи, 8 частей корня алтея. Заварить 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по полстакана 3–4 раза в день.

6. Смешать 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, 1 часть душицы и по 2 части корня алтея и листьев мать-и-мачехи. Заварить 2 стаканами кипятка 1 столовую ложку смеси, настаивать 20 минут, процедить. Пить по полстакана в теплом виде 3–4 раза в день.

7. Смешать по 1 части плодов аниса, семян укропа, сосновых почек, травы спорыша, травы чабреца, мелко измельченного корня солодки. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Залить 2 столовые ложки смеси 1,5 стакана холодной воды, поставить на 2 часа, затем довести до кипения и кипятить 2–3 минуты, остудить, процедить. Пить 3 раза в день по полстакана за полчаса до еды. Хороший эффект дает применение при бронхите, бронхиальной астме, коклюше, хронической пневмонии, при любом длительном кашле.

8. Смешать 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, 4 части листьев мать-и-мачехи, по 3 части листьев подорожника большого и корня солодки. Заварить 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по полстакана в теплом виде через каждые 3 часа.

9. Смешать 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, 1 часть душицы и по 2 части листьев мать-и-мачехи и корня аниса. 1 чайную ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать полчаса, процедить. Пить по 2 столовые ложки 4–5 раз в день.

10. Смешать по 1 части цветков бузины, листьев подорожника, травы

фиалки трехцветной и травы росянки. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. 2 столовые ложки смеси залить стаканом холодной воды, настаивать 2 часа, затем довести до кипения и кипятить 4–5 минут, остудить и процедить. Выпить в 3 приема за день. Применяется при любом кашле, бронхите, бронхиальной астме.

Потогонные чаи

1. Смешать по 1 части липового цвета и ягод малины. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Залить 2 столовые ложки смеси 2 стаканами кипятка и кипятить 10 минут, процедить и выпить на ночь в теплом виде.

2. Смешать по 1 части липового цвета и листьев мать-и-мачехи. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Залить 2 столовые ложки смеси 2 стаканами кипятка и кипятить 7–10 минут, процедить. Пить 3–4 раза в день по полстакана.

3. Смешать по 1 части липового цвета, травы душицы, зверобоя, мяты лимонной (мелиссы). Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Заварить 2 столовые ложки смеси 2 стаканами кипятка и кипятить на слабом огне 5–7 минут, процедить. Пить весь день через каждые 3–4 часа по 1/2 стакана в теплом виде.

4. Смешать по 2 части ягод малины и листьев мать-и-мачехи и 1 часть травы душицы. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Заварить 2 столовые ложки смеси 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Весь объем выпить на ночь в теплом виде.

5. Смешать по 1 части липового цвета и цветков бузины. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Залить 1 стаканом кипятка 2 столовые ложки смеси и кипятить 5–7 минут, процедить и выпить в теплом виде.

Успокоительные чаи

1. Смешать по 3 части корня валерианы и листьев мяты перечной, а также 4 части листьев мяты лимонной (мелиссы). Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. 1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по полстакана утром и вечером как успокаивающее средство при нервном возбуждении и раздражительности. Следует понаблюдать за собой при приеме чая, одним

из компонентов которого является валериана, так как на некоторых она оказывает противоположное действие, то есть возбуждает. В таких случаях лучше пользоваться пустырником.

2. Смешать 2 части корня валерианы, 3 части цветков ромашки аптечной, 5 частей плодов тмина. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Заварить 1 столовую ложку смеси стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по полстакана утром и вечером при раздражительности, бессоннице.

3. Смешать по 1 части корня валерианы и шишек хмеля, по 2 части листьев мяты перечной и трилистника. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Заварить 2 столовые ложки смеси 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день после еды.

4. Смешать по 1 части травы пустырника, плодов тмина и плодов фенхеля. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Заварить 2 столовые ложки смеси 2 стаканами кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день после еды.

5. Смешать по 1 части травы пустырника, травы сушеницы, цветков боярышника и ромашки аптечной. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Залить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку смеси и настаивать в течение 7–8 часов в плотно укутанном сосуде или в термосе. Затем остудить и процедить. Пить по полстакана 3 раза в день через час после еды. Дает хороший результат при нервном расстройстве, сердечной слабости в сочетании с удушьем и головной болью.

6. Детский чай. Смешать 1 часть цветков ромашки, 1 часть плодов фенхеля, по 2 части корня солодки, корневища пырея, корня алтея. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Заварить 1 чайную ложку смеси половиной стакана кипятка, кипятить 5 минут, процедить. Детям следует пить по 1 столовой ложке 2–3 раза в день в теплом виде.

Желудочные чаи

1. Вяжущий чай.

Смешать 2 части ягод черники и 3 части ягод черемухи. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Залить 2 столовые ложки смеси 2 стаканами кипятка и кипятить 15–20 минут, остудить, процедить. Пить по полстакана 3–4 раза в день.

2. При поносах.

Смешать 2 части шишек ольхи и 1 часть корневища горца змеиного, добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Заварить 1 столовую ложку смеси стаканом кипятка, настаивать около часа в теплом месте, процедить. Пить по 1/2— 1/3 стакана 3 раза в день.

3. Вяжущий чай.

Смешать по 1 части корня конского щавеля и корневища горца змеиного. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Заварить 1 столовую ложку смеси стаканом кипятка и настаивать в теплом темном месте полчаса, затем процедить. Пить по 1/2— 1/3 стакана 3–4 раза в день.

4. Чай, регулирующий деятельность кишечника.

Смешать по 3 части коры крушины, листьев крапивы, по 1 части корневища аира, корня валерианы и 2 части листьев крапивы. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Залить 1 столовую ложку смеси стаканом кипятка и кипятить 7–10 минут, остудить и процедить. Пить по полстакана утром и вечером.

5. Чай, регулирующий деятельность кишечника.

Смешать по 2 части коры крушины, плодов аниса, семена горчицы, 1 часть травы тысячелистника, 3 части корня солодки. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая.

Залить 1 столовую ложку смеси стаканом кипятка и кипятить 7–10 минут, остудить и процедить. Пить утром и вечером по полстакана.

Мочегонные чаи

1. Смешать по 1 части травы грыжника и листьев толокнянки. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом кипятка и кипятить 7–10 минут, затем остудить и процедить. Пить 3–4 раза в день по 1/2— 1/3 стакана.

2. Смешать по 2 части ягод можжевельника и травы хвоща и 1 часть корневища пырея. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Заварить 1 чайную ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, затем процедить. Пить по 1 столовой ложке до еды 3 раза в день.

3. Смешать по 1 части листьев березы и травы хвоща. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Заварить 2 столовые ложки смеси 2 стаканами кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по полстакана 3–4 раза в день.

4. Смешать по 3 части цветков василька и корня дягиля, 4 части плодов можжевельника, Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая.

Заварить 1 чайную ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день. Желательно проконсультироваться с врачом.

Желчегонные чаи

1 Смешать 3 части цветков тмина, 2 части корня ревеня, 5 частей травы тысячелистника. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить и выпить на ночь.

2 Смешать по 1 части цветков ромашки аптечной, травы чистотела, листьев вахты трехлистной. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать в теплом месте около часа, процедить. Пить утром и вечером через час после еды по 1/2 стакана.

3 Смешать 4 части цветов бессмертника, 2 части листьев мяты, 2 части цветков кориандра. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Заварить 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить 3 раза в день по полстакана до еды.

Почечные чаи

1. Смешать по 1 части плодов шиповника собачьего, можжевельника, листьев березы бородавчатой. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Настоять 1 чайную ложку смеси в стакане холодной воды в течение 9–10 часов, затем довести до кипения и кипятить 5 минут, остудить и процедить. При почечнокаменной болезни выпить за день по глотку.

2. Смешать по 1 части ягод можжевельника, шиповника, травы хвоща полевого и полыни обыкновенной. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Залить 1 стаканом кипятка 1 чайную ложку мелко измельченной смеси, держать на паровой бане 1,5 часа. Затем остудить и процедить. Пить по полстакана 3 раза в день за час до еды.

3. Смешать по 3 части ягод можжевельника, шиповника собачьего, травы хвоща полевого, цветков липы, бузины черной, по 1 части листьев крапивы и листьев мяты перечной. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Залить 2 столовые ложки смеси 2 стаканами воды, довести до кипения и кипятить 15–20 минут на паровой бане, остудить и процедить. При почечнокаменной болезни пить по 1 стакану перед завтраком и

ужином.

4. Смешать по 1 части листьев брусники, земляники лесной, ягод можжевельника, травы хвоща полевого, семян тмина и корня солодки. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Залить 2 столовые ложки смеси 2 стаканами кипятка и кипятить 20 минут, остудить и процедить. Пить при почечнокаменной болезни 2 раза в день по 1 стакану.

5. Смешать по 2 части травы хвоща полевого, полыни (чернобыльника), семян укропа и по 3 части листьев толокнянки и семян моркови. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Этот чай лучше заварить в термосе. Залить 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипятка и настаивать 5–6 часов, остудить и процедить. Пить при мочекаменной болезни по полстакана 4 раза в день через час после еды.

6. Смешать по 1 части березовых почек, листьев крапивы и травы череды. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Залить 1 чайную ложку смеси 1 стаканом кипятка и подержать на паровой бане 2 часа, затем остудить и процедить. Пить по полстакана 3 раза в день.

7. Смешать по 1 части травы горца птичьего, кукурузных столбиков с рыльцами, листьев толокнянки, створок фасоли. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Залить 1,5 чайной ложки смеси 1 стаканом кипятка и кипятить 5–7 минут, затем настоять 10 минут и процедить. Выпить теплым в течение дня.

8. Смешать по 1 части травы душицы, листьев мать-и-мачехи и 4 части корня алтея. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить при почечнокаменной болезни 3–4 раза в день по полстакана.

9. Смешать 5 частей листьев крапивы двудомной и 3 части корня солодки. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. При почечнокаменной болезни с нефритом выпить за 3 приема в течение дня.

10. Смешать по 2 части коры барбариса и травы душицы и 3 части травы чистотела. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить при мочекислых камнях 3 раза в день по 1 стакану.

11. Смешать 2 части фиалки трехцветной, 3 части цветков арники горной, 4 части листьев крапивы двудомной. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая.

Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, выпарить до половины, остудить и процедить. При мочекислых камнях принимать по 20–30 капель перед едой 3 раза в день.

12. Смешать по 1 части цветков тысячелистника, травы чистотела и 6 частей травы горца птичьего. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 10 часов, процедить. При щавелевокислых камнях принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

13. Смешать 2 части травы фиалки трехцветной, 3 части травы хвоща полевого, 5 частей листьев березы бородавчатой. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая.

Залить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку смеси и настаивать 7–8 часов в темном месте, после этого прокипятить 5 минут, остудить и процедить. При щавелевокислых камнях принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

14. Смешать по 5 частей корня крушины слабительной, травы одуванчика лекарственного и зверобоя продырявленного, по 6 частей травы хвоща полевого и фиалки трехцветной. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 20–30 минут, процедить. При фосфатных и карбонатных камнях пить по 1 стакану 3 раза в день.

15. Смешать по 1 части почечного чая, травы хвоща полевого и крапивы двудомной, а также 2 части травы спорыша. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая.

Заварить 2 столовые ложки смеси 2 стаканами кипятка, настаивать в укутанной посуде 5–6 часов, процедить. При заболевании почек и мочевыводящих путей пить по полстакана 3 раза в день перед едой.

Противогеморройные чаи

1. Смешать по 1 части травы тысячелистника, корня солодки, семян кориандра, коры крушины. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Заварить 1 чайную ложку смеси половиной стакана кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по полстакана на ночь как регулирующее средство.

2. Смешать по 1 части листьев крапивы и коры крушины. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Залить 1 чайную ложку смеси 4 стаканами кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, настаивать в теплом месте 20–30 минут, процедить. При сильных болях (геморрой без

шишек) пить по 1 стакану 4 раза в день.

3. Смешать 3 части почечуйной травы с 1 частью корня солодки. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, остудить и процедить. Пить по 2 столовые ложки 3–4 раза в день перед едой. При длительном применении геморрой проходит бесследно.

Иван-чай в косметологии

Оздоровляющие свойства иван-чая нашли широкое применение в косметологии. Как правило, при создании масок для лица применяется настойка иван-чая на водке или спирту.

Существуют определенные правила использования масок для лица, соблюдение которых обязательно для получения положительных результатов.

1. Маски следует накладывать только на хорошо очищенную кожу лица.

2. Готовить маски рекомендуется непосредственно перед их применением.

3. Маски следует наносить на лицо по основным массажным линиям, чтобы не растягивать кожу, а на шею – снизу вверх, по направлению от основания шеи к подбородку.

На коже маску можно держать не более 30 минут (оптимальное время – 15–20 минут).

4. Во время процедуры рекомендуется расслабиться, сохранять неподвижность мышц лица, избегать разговоров.

5. Снимать маски следует осторожно, не растирая и не травмируя кожу. Для этого можно использовать кипяченую воду или настои из трав. Если маска на коже подсохла, для снятия рекомендуется пользоваться влажным ватным тампоном.

6. После снятия маски на сухую и чувствительную кожу лица следует нанести питательный крем, нормальную и жирную ополоснуть отваром трав или протереть тоником.

7. Маски необходимо подбирать в соответствии с типом кожи и ее состоянием.

8. Для достижения положительного результата маски рекомендуется проводить курсами по 10–15 процедур.

По воздействию на кожу различают смягчающие, питательные, тонизирующие, вяжущие, отбеливающие и отшелушивающие маски.

Отдельную группу составляют лечебные маски, основным предназначением которых является устранение различных недостатков кожи: угревой сыпи, повышенной сальности, дряблости, шелушения, покраснения и т. д.

Внимание! Несмотря на то, что иван-чай практически безвреден и его применение не дает нежелательных эффектов, различные ингредиенты масок для кожи могут вызвать у некоторых людей аллергическую реакцию.

Перед процедурой наложения маски рекомендуется провести тест.

При появлении аллергических симптомов или ощущении явного дискомфорта не применяйте данный рецепт. А еще лучше – пройдите заранее в специализированной клинике тест на возможную аллергию от тех или иных растительных компонентов.

Маски для жирной кожи с иван-чаем

Маски для жирной кожи эффективно стягивают поры, способствуют нормализации деятельности сальных желез, питают и разглаживают кожу.

В их состав входят такие натуральные компоненты, как иван-чай, яичный белок, овощные и фруктовые соки, кисломолочные продукты, отвары лекарственных трав и т. д.

Частота применения масок для жирной кожи зависит от их предназначения. В большинстве случаев процедуры рекомендуется делать 1 раз в 2–3 дня.

Белковая маска с иван-чаем

Белок 1 яйца взбивают с добавлением 3–4 капель лимонного сока и 10 мл настойки иван-чая. Наносят маску на кожу лица и шеи на 10–15 минут, затем смывают прохладной кипяченой водой.

Белково-овсяная маска с иван-чаем

Белок 1 яйца взбивают в пену, добавляют 1 чайную ложку лимонного сока, 10 мл настойки иван-чая и 2 чайные ложки молотых овсяных хлопьев. Все ингредиенты смешивают до получения однородной массы и наносят смесь на кожу лица. Через 15 минут маску снимают с помощью ватного тампона, смоченного в теплой воде, затем ополаскивают лицо холодной водой. Данная маска хорошо подходит для увядающей пористой кожи.

Белково-медовая маска с иван-чаем

Белки 2 яиц смешивают с 2 столовыми ложками молотых овсяных хлопьев, 1,5 чайной ложки меда, 10 мл настойки иван-чая и 0,5 чайной

ложки персикового или миндального масла. Массу наносят на кожу лица с помощью кисточки на 15–20 минут. По истечении указанного времени маску смывают теплой водой, затем ополаскивают лицо холодной.

Эта маска не только сужает поры, но и питает, увлажняет, очищает и разглаживает кожу.

Маска из иван-чая и хурмы

Белок 1 яйца взбивают в пену, добавляют 1 столовую ложку мякоти хурмы, 10 мл настойки иван-чая и перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой и протирают кожу настоем мяты.

Белково-яблочная маска с иван-чаем

Небольшое яблоко очищают от кожицы, удаляют семена и натирают на мелкой терке.

Добавляют 1 взбитый яичный белок, 10 мл настойки иван-чая, хорошо перемешивают и наносят массу на кожу лица и шеи на 15 минут. По истечении указанного времени смывают маску теплой водой.

Белково-клубничная маска с иван-чаем

Белок 1 яйца взбивают в пену, добавляют 2–3 размятые вилкой ягоды клубники, 10 мл настойки иван-чая, перемешивают и наносят маску на лицо тонким слоем. Как только смесь начнет подсыхать, наносят второй слой смеси, затем – третий. Через 15 минут смывают маску теплой водой.

Иван-чай с яичным белком и вишневым соком

Белок 1 яйца взбивают в пену, добавляют 1 чайную ложку вишневого сока, 10 мл настойки иван-чая и перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из иван-чая и клюквенного сока

Желток 1 яйца растирают с 10 мл настойки иван-чая и 1 чайной ложкой клюквенного сока. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой кипяченой водой.

Кефирно-творожная маска с иван-чаем

1 столовую ложку творога растирают, добавляют 10 мл настойки иван-чая, 2 столовые ложки кефира, перемешивают до однородной массы. Ее наносят на лицо на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Кефирная маска с иван-чаем

С помощью ватного тампона на кожу лица наносят небольшое количество кефира и 10 мл настойки иван-чая. Выдерживают 15 минут, затем смывают маску теплой водой. Вместо кефира можно использовать простоквашу или другие кисломолочные продукты.

Творожно-травяная маска с иван-чаем

Смешивают по 1 столовой ложке сухой травы крапивы, тысячелистника, одуванчика и березовых почек, 10 мл настойки иван-чая и измельчают в ступке или кофемолке. 1 столовую ложку травяного сбора растирают с 1 столовой ложкой творога и 1 чайной ложкой меда. Маску наносят на лицо на 15–20 минут, затем смывают прохладной водой.

Творожно-медовая маска с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая, 2 столовые ложки творога растирают с 0,5 чайной ложки меда, затем добавляют 1 яйцо и тщательно взбивают массу. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой и протирают кожу кубиком льда.

Маска тонизирует кожу и сужает поры.

Творожно-фруктовая маска с иван-чаем

2 столовые ложки творога смешивают с 10 мл настойки иван-чая и 2 столовыми ложками любого свежесжатого фруктового сока и щепоткой соли. Затем наносят на кожу лица тонким слоем, через 10 минут наносят второй слой. Через 5 минут маску смывают подсоленной прохладной водой.

Кефирно-дрожжевая маска с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая, 20 г дрожжей смешивают с 2–3 столовыми ложками кефира (масса должна иметь консистенцию густой сметаны). Маску наносят на кожу лица с помощью кисточки. После высыхания смывают теплой водой.

Такая маска эффективно удаляет излишки кожного сала, подсушивает и питает кожу.

Маска из иван-чая и зеленого чая

5 столовых ложек зеленого чая измельчают в ступке или кофемолке, добавляют 10 мл настойки иван-чая, 3 столовые ложки кефира, хорошо перемешивают и наносят приготовленную кашу на кожу лица. Через 15 минут смывают маску теплой водой.

Маска из иван-чая с зеленью петрушки и отрубями

0,5 пучка зелени петрушки измельчают, добавляют 1 столовую ложку кефира, 1 столовую ложку отрубей, 10 мл настойки иван-чая и 3–4 капли лимонного сока. Смесь наносят на кожу лица на 10–15 минут, затем смывают теплой водой.

Данная маска оказывает на жирную кожу успокаивающее воздействие, слегка отбеливает ее и сужает поры.

Маска с иван-чаем и хреном

10 г дрожжей смешивают с 1 столовой ложкой натертого на мелкой терке

хрена, добавляют 10 мл настойки иван-чая и 1–2 столовые ложки молока и размешивают до однородного состояния. Массу наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из кислого молока с иван-чаем

2 столовые ложки кислого молока смешивают с 1 столовой ложкой толкна, 0,5 чайной ложки льняного масла, 0,5 чайной ложки соли, 10 мл настойки иван-чая и 3–4 каплями лимонного сока.

Наносят смесь на кожу лица на 15–20 минут, затем снимают с помощью тампона. Кожу протирают тампоном, смоченным в подкисленной лимонным соком холодной воде.

Эта маска сужает поры и оказывает на жирную кожу укрепляющее воздействие.

Дрожжевая витаминная маска с иван-чаем

20 г дрожжей смешивают с 1 столовой ложкой сока свежей или кислой капусты, и ставят в теплое место. Как только дрожжи начнут бродить, добавляют в смесь 25 капель камфарного масла, 20 капель масляного раствора витамина А, 20 капель масляного раствора витамина Е и 10 мл настойки иван-чая.

Очищенную кожу лица протирают капустным соком, наносят ровным слоем приготовленную маску и выдерживают 15–20 минут. Подсохшую массу снимают с помощью тампона, смоченного в теплой воде, затем снова протирают кожу капустным соком.

Дрожжевая маска с борной кислотой и с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 15 г дрожжей смешивают с раствором борной кислоты (1 чайная ложка на 200 мл воды) так, чтобы смесь имела консистенцию густой сметаны. Маску наносят на кожу лица на 15 минут, затем смывают теплой водой. Данную маску рекомендуется делать 2 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Маска с иван-чаем, медом и овсяной мукой

Смешивают по 1 столовой ложке липового цвета, ромашки аптечной и цветков бузины. 1 столовую ложку травяного сбора заливают 200 мл кипятка, варят 10 минут на небольшом огне, процеживают и добавляют 10 мл настойки иван-чая.

Теплый отвар смешивают с 0,5 чайной ложки меда и, постоянно помешивая, добавляют овсяную муку (или измельченные в кофемолке овсяные хлопья), так чтобы получилась кашицеобразная масса. Маску наносят на кожу лица толстым слоем, через 15–20 минут смывают теплой водой.

Данная маска благотворно влияет на кровообращение, очищает кожу,

сужает поры.

Маска с иван-чаем и полевым хвощом

1 столовую ложку измельченного полевого хвоща заливают 100 мл горячей воды, кипятят 5 минут, затем отвар процеживают, слегка остужают и добавляют 10 мл настойки иван-чая. Смачивают в отваре марлевую салфетку, кладут ее на лицо на 15–20 минут.

Такая маска хорошо регулирует деятельность сальных желез. Наибольшего эффекта можно достичь, если применять ее регулярно: 2 раза в неделю в течение 2 месяцев. Через 2–3 месяца курс можно повторить.

Маска из яблока и картофельного крахмала с иван-чаем

Небольшое яблоко очищают от кожицы, удаляют семена и натирают на мелкой терке. Добавляют 1 столовую ложку картофельного крахмала, 10 мл настойки иван-чая, перемешивают и наносят кашицу на кожу. Через 15 минут смывают маску теплой водой.

Маска с иван-чаем и отваром листьев грецкого ореха

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки листьев грецкого ореха заливают 200 мл горячей воды, кипятят на слабом огне 15 минут, затем отвар процеживают и охлаждают до температуры 30–35 °С. Марлевую салфетку смачивают в приготовленном отваре и наносят на лицо на 15–20 минут.

Маска из смеси трав № 1

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 2 столовые ложки сухой травы тысячелистника, по 1 столовой ложке высушенной травы шалфея и полевого хвоща. Смесь измельчают в ступке или кофемолке. Затем 2 столовые ложки полученного порошка заливают 100 мл воды, доводят до кипения, настаивают 10 минут и процеживают. Полученную кашицу из трав наносят на кожу лица и шеи на 10–15 минут, затем смывают прохладной водой.

Маска из смеси трав № 2

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, по 1 столовой ложке высушенной травы шалфея, лапчатки, мать-и-мачехи и полевого хвоща. Смесь измельчают в ступке или кофемолке. Затем 2 столовые ложки полученного порошка заливают 100 мл воды, доводят до кипения, настаивают 10 минут и процеживают. Полученную кашицу из трав наносят на кожу лица и шеи на 10–15 минут, затем смывают прохладной водой.

Маска из смеси трав № 3

10 мл настойки иван-чая, 2 столовые ложки сухой травы шалфея, 1 столовую ложку плодов шиповника и 0,5 столовой ложки сухой мяты смешивают, измельчают в ступке или кофемолке. Травяную смесь кладут в

термос, заливают 300 мл кипятка и настаивают в течение 30 минут.

Затем настоем процеживают, теплую травяную кашицу наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают водой и ополаскивают лицо травяным настоем.

Данная маска хорошо сужает поры, смягчает и успокаивает кожу.

Маска из настоя хмеля с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки шишек хмеля заливают 500 мл кипятка, настаивают 2 часа и процеживают. 3 столовые ложки настоя смешивают с 1 столовой ложкой сухого молока, добавляют немного овсяной муки (смесь должна иметь консистенцию густой сметаны). Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Томатно-яичная маска с иван-чаем

1 яйцо взбивают с 1–2 столовыми ложками томатного сока и 10 мл настойки иван-чая и наносят смесь на кожу лица и шеи. Через 10–15 минут смывают теплой водой.

Морковная маска с иван-чаем

Небольшую морковь моют, чистят, натирают на мелкой терке, смешивают с 1 взбитым яичным белком, 10 мл настойки иван-чая и 1 столовой ложкой муки. Приготовленную массу наносят на кожу лица и шеи на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из смородины с иван-чаем

10–15 ягод красной смородины разминают вилкой, добавляют 1 столовую ложку картофельного крахмала, 10 мл настойки иван-чая и хорошо перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают прохладной водой.

Маска с иван-чаем из белой глины с молоком

10 мл настойки иван-чая и 1 столовую ложку белой глины разводят молоком до консистенции густой сметаны. Наносят маску на кожу лица на 10–15 минут, затем смывают теплой водой.

Маска с иван-чаем из картофеля с капустным рассолом

Небольшой клубень картофеля очищают, отваривают, остужают и разминают вилкой. Добавляют 1–2 столовые ложки рассола от квашеной капусты, 10 мл настойки иван-чая и хорошо перемешивают. Приготовленную смесь наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают теплой водой.

Данная маска избавляет от жирного блеска, сужает поры, предотвращает появление комедонов.

Клюквенная маска с иван-чаем

Белок 1 яйца смешивают с 1 столовой ложкой клюквенного сока, 10 мл

настойки иван-чая и 1 столовой ложкой измельченных в кофемолке овсяных хлопьев. Приготовленную массу наносят на кожу лица на 15–20 минут. По истечении указанного времени смывают прохладной водой.

Маска с иван-чаем из белой глины с магнезией

10 мл настойки иван-чая, 1 столовую ложку белой глины смешивают с 2 чайными ложками магнезии, 2 чайными ложками талька, 1 чайной ложкой крахмала и 0,5 чайной ложки окиси цинка. Добавляют немного воды, перемешивают и наносят на кожу лица. Через 10–15 минут смывают маску прохладной водой.

Маска с иван-чаем из белой глины с бурой

10 мл настойки иван-чая и 2 чайные ложки белой глины смешивают с 1 чайной ложкой толочна, 1 чайной ложкой магнезии и 0,5 чайной ложки буры. Добавляют немного воды, перемешивают и наносят маску на кожу лица на 10–15 минут. По истечении указанного времени снимают маску с помощью сухого ватного тампона.

Маска из цуккини с иван-чаем

Молодой цуккини натирают на мелкой терке, добавляют 10 мл настойки иван-чая и наносят получившуюся массу на кожу лица. Выдерживают 15–20 минут, затем смывают маску прохладной водой.

Маски с иван-чаем для сухой кожи

Маски для сухой кожи имеют смягчающее, увлажняющее, тонизирующее и питательное действие.

В их состав входят иван-чай, яичный желток, мед, сметана, сливки, растительные масла, свежие овощи и фрукты, экстракты и отвары лекарственных трав. При сухой коже процедуры рекомендуется проводить 2 раза в неделю.

Масляная маска-компресс с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 2–3 столовые ложки нерафинированного растительного масла подогревают на водяной бане до температуры 30–35 °С. Смачивают им марлевую салфетку с отверстиями для глаз и рта и накладывают ее на лицо. Сверху накрывают лицо пергаментной бумагой с такими же отверстиями, на нее кладут махровое полотенце. Выдерживают 20–25 минут, затем компресс снимают, остатки масла удаляют теплой водой.

Маска эффективна для сухой, склонной к раздражению кожи, питает и разглаживает ее.

Маска из иван-чая и апельсинового сока

10 мл настойки иван-чая и желток 1 яйца растирают с 1 столовой ложкой рафинированного растительного масла и 1 чайной ложкой меда. Добавляют 2 столовые ложки свежевыжатого апельсинового сока, перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15 минут. По истечении указанного времени смывают теплой водой.

Желтково-масляная маска с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и желток 1 яйца растирают с 1 чайной ложкой оливкового масла, добавляют 1 чайную ложку экстракта ромашки и хорошо перемешивают. Маску наносят на кожу лица, выдерживают 10–15 минут, затем смывают теплой кипяченой водой или несладким чаем.

Маска из иван-чая и абрикосового масла

10 мл настойки иван-чая и желток 1 яйца растирают с 1 чайной ложкой абрикосового масла и наносят приготовленную смесь на кожу массирующими движениями. Через 15–20 минут смывают теплой водой. Эта процедура хорошо помогает при шелушащейся коже.

Желтково-медовая маска с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и желток 1 яйца растирают с 1 чайной ложкой меда. Маску наносят на кожу лица и шеи на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Желтково-сливочная маска с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и желток 1 яйца растирают, добавляют 1 столовую ложку сливок и взбивают все до получения однородной массы.

Маску наносят на кожу на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из иван-чая и белокочанной капусты

10 мл настойки иван-чая и желток 1 яйца смешивают с 1 столовой ложкой пропущенной через мясорубку белокочанной капусты, добавляют 1 чайную ложку нерафинированного подсолнечного масла и перемешивают до получения однородной массы.

Маску наносят на кожу лица и шеи на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из капустных листьев с иван-чаем

3–4 капустных листа бланшируют в кипящей воде в течение 1–2 минут, слегка охлаждают и накладывают на смазанную оливковым маслом кожу лица и шеи на 20 минут. Затем листья снимают, кожу протирают тампоном, смоченным в отваре аптечной ромашки и настойке иван-чая.

Маска из яичного желтка и сливочного масла с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и желток 1 яйца растирают с 1 столовой ложкой сливочного масла, добавляют 1 столовую ложку натертой на мелкой терке мякоти айвы или яблока и 1 чайную ложку меда. Все хорошо

перемешивают и наносят приготовленную массу на кожу лица на 20–30 минут. По истечении указанного времени остатки снимают бумажной салфеткой, кожу протирают тоником.

Маска хорошо подходит для сухой дряблой кожи. Ее также можно применять для нормальной кожи при появлении первых морщин.

Медово-глицериновая маска с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 1 чайную ложку меда растирают с 1 чайной ложкой глицерина и 1 чайной ложкой пшеничной муки.

Добавляют 3 чайные ложки холодной кипяченой воды, перемешивают до получения однородной массы. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Данная маска хорошо смягчает и освежает сухую кожу.

Ланолиновая маска с иван-чаем

20 г ланолина смешивают с 10 мл настойки иван-чая, 10 г персикового масла, подогревают на водяной бане, добавляют охлажденный раствор буры (0,5 г буры на 40 мл воды) и 2 г окиси цинка. Все тщательно растирают до получения однородной массы. Маску равномерно наносят на кожу лица, выдерживают 15–20 минут, затем смывают теплой водой. После процедуры рекомендуется нанести на влажную кожу питательный крем.

Данная маска эффективно разглаживает сухую дряблую кожу, придает ей матовость, слегка отбеливает.

Маска из масла какао и парафина с иван-чаем

10 г масла какао смешивают с 10 г персикового масла, добавляют 10 мл настойки иван-чая, 7 г парафина и 3 г спермацета. Все подогревают на водяной бане при постоянном помешивании так, чтобы получилась однородная масса. Маску наносят с помощью кисточки на кожу лица и шеи, оставляют на 15–20 минут. По истечении указанного времени масса превращается в пленку, которая легко снимается с кожи.

Смягчающая медовая маска с иван-чаем

50 г меда подогревают на водяной бане, добавляют 2–3 капли касторового масла, 10 мл настойки иван-чая, хорошо перемешивают и наносят приготовленную смесь на кожу лица на 15–20 минут. Смывают теплой кипяченой водой.

Такая маска устраняет шелушение, делает кожу более упругой.

Медово-чайная маска с иван-чаем

1 столовую ложку крепкого чая смешивают с 10 мл настойки иван-чая, 2 чайными ложками меда, 2 столовыми ложками овсяных хлопьев и 1 столовой ложкой молока. Полученную смесь подогревают на водяной бане до 30–35 °С, наносят толстым слоем на кожу лица и шеи. Накрывают

пергаментной бумагой с вырезанными в ней отверстиями для глаз и носа, сверху кладут махровое полотенце. Через 15–20 минут смывают маску теплой водой.

Маска из овсяных хлопьев с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки овсяных хлопьев заливают 4 столовыми ложками горячего молока и оставляют на 10 минут, чтобы хлопья набухли. Приготовленную массу наносят на кожу лица на 15–20 минут. По истечении указанного времени смывают теплой водой.

Данная маска эффективно снимает шелушение, смягчает обветренную и огрубевшую кожу.

Маска из пшеничных зародышей с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки пшеничных зародышей смешивают с 1 столовой ложкой теплой воды, оставляют на 5–10 минут, затем добавляют 1 столовую ложку сливок и перемешивают. Маску наносят на кожу лица и шеи на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Морковно-сметанная маска с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 1 столовую ложку густой сметаны смешивают с 1 чайной ложкой свежесжатого морковного сока. Наносят маску на кожу лица на 15 минут, затем смывают теплой водой.

Картофельно-сметанная маска с иван-чаем

Небольшой клубень картофеля варят до готовности, очищают, разминают вилкой и смешивают с 10 мл настойки иван-чая и 1 столовой ложкой сметаны. Приготовленную кашицу ровным слоем наносят на кожу лица и шеи. Через 15 минут маску смывают теплой водой.

Маска из фасоли с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 50 г вареной фасоли разминают вилкой, добавляют 1 столовую ложку оливкового масла и 1 чайную ложку лимонного сока. Маску наносят ровным слоем на кожу лица, выдерживают 20–30 минут, затем смывают теплой водой.

Медово-масляная маска с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 3 столовые ложки меда смешивают с 1 столовой ложкой растительного масла. Смесь наносят на кожу лица на 15 минут, затем смывают теплой водой.

Данная маска хорошо подходит для кожи губ, смягчает и питает ее.

Морковно-творожная маска с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 1 столовую ложку творога смешивают с 1 чайной ложкой свежесжатого морковного сока и 1 чайной ложкой сметаны или сливок.

Наносят массу на кожу лица и шеи. Через 15 минут смывают маску

теплой водой.

Яблочно-творожная маска с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки творога растирают с 1 столовой ложкой сливок, 1 чайной ложкой свежесжатого яблочного сока и 1 чайной ложкой меда. Приготовленную массу наносят на кожу лица массирующими движениями. Через 15–20 минут смывают маску водой комнатной температуры.

Огуречная маска с иван-чаем

Небольшой огурец натирают на мелкой терке, добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 чайную ложку сливок и 3–4 капли лимонного сока. Наносят маску на кожу лица на 10–15 минут, затем смывают теплой водой.

Если после нанесения маски появляется чувство стянутости кожи, рекомендуется нанести питательный крем.

Яблочная маска с иван-чаем

Небольшое яблоко очищают от кожицы, удаляют семена и натирают на мелкой терке. Добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 чайную ложку сметаны или жирных сливок.

Наносят маску на кожу лица, выдерживают 15–20 минут (этот временной отрезок превышать не рекомендуется), затем смывают теплой водой.

Маска из тыквы с иван-чаем

50–60 г мякоти тыквы нарезают мелкими кусочками, в небольшом количестве воды тушат на слабом огне до готовности.

Затем тыкву разминают вилкой, смешивают с 10 мл настойки иван-чая, 1 чайной ложкой оливкового масла и наносят приготовленную массу на кожу лица. Маску выдерживают 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из томатного сока с иван-чаем

1 столовую ложку свежесжатого томатного сока смешивают с 10 мл настойки иван-чая, 1 столовой ложкой картофельного крахмала и 0,5 чайной ложки оливкового масла. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

После этого рекомендуется ополоснуть лицо прохладной водой или протереть кубиком льда, приготовленного из отвара аптечной ромашки.

Маска из земляники и меда с иван-чаем

Желток 1 яйца растирают, смешивают с 10 мл настойки иван-чая, 2–3 размятыми ягодами земляники, добавляют 1 чайную ложку меда и 0,5 чайной ложки растительного масла. Смесь наносят на кожу лица и шеи на 15–20 минут.

По истечении указанного времени маску смывают теплой водой.

Маска из клубники с иван-чаем

3–4 ягоды клубники разминают вилкой, смешивают с 10 мл настойки иван-чая, 1 столовой ложкой сливок и 1 чайной ложкой картофельного крахмала. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой. После завершения процедуры кожу лица протирают ватным тампоном, смоченным в минеральной воде.

Маска из свежей капусты с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 50 г белокочанной капусты натирают на мелкой терке и наносят приготовленную массу на кожу лица. Через 15–20 минут маску смывают теплой водой, затем ополаскивают лицо холодной водой.

Маска с иван-чаем и овсяными хлопьями

50 г белокочанной капусты пропускают через мясорубку, смешивают с 10 мл настойки иван-чая, 1 столовой ложкой измельченных в кофемолке овсяных хлопьев и 1 чайной ложкой нерафинированного растительного масла. Приготовленную массу наносят на кожу лица и шеи на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Данная маска очищает кожу, смягчает ее, хорошо снимает раздражение.

Маска из творога и абрикосов с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 1 столовую ложку мякоти спелых абрикосов растирают с 1 столовой ложкой творога, добавляют 1 чайную ложку сливок и все перемешивают. Маску наносят на кожу лица и шеи на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Витаминная маска с иван-чаем

1 пучок зеленого салата пропускают через мясорубку. Отжимают сок и смешивают его с 10 мл настойки иван-чая, 1 столовой ложкой оливкового масла, 1 столовой ложкой картофельного крахмала и 3–4 каплями сока черной или красной смородины. Приготовленную массу наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска не только смягчает сухую кожу, но и насыщает ее витаминами, улучшает цвет лица.

Банановая маска с иван-чаем

Банан моют, очищают, разминают мякоть вилкой, добавляют 10 мл настойки иван-чая и наносят массу на кожу лица и шеи на 20 минут. По истечении указанного времени маску смывают теплой водой и наносят на влажную кожу питательный крем.

Маска из молока и фиалки трехцветной с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки листьев фиалки заливают 100 мл горячего молока, настаивают в термосе в течение 30 минут и процеживают. Траву наносят ровным слоем на кожу лица, сверху кладут

марлевую салфетку, смоченную в молоке. Выдерживают маску 20 минут.

Маска из молока и миндаля с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 1 столовую ложку миндаля обдают кипятком. Снимают кожицу и растирают орехи в ступке. Добавляют 1 столовую ложку молока, перемешивают и наносят массу на кожу лица. Через 20 минут маску смывают.

Маска из печеного лука с иван-чаем

Луковицу средних размеров запекают в духовке, остужают, очищают и разминают вилкой.

Добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 столовую ложку овсяной муки, тщательно перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем снимают с помощью влажного тампона.

Маска из оливкового масла с иван-чаем

1 столовую ложку овсяных хлопьев смешивают с 10 мл настойки иван-чая, 1 столовой ложкой оливкового масла и наносят приготовленную массу на кожу лица на 15–20 минут. По истечении указанного времени смывают маску прохладной водой.

Маска из редьки с иван-чаем

2 столовые ложки натертой на мелкой терке редьки смешивают с 10 мл настойки иван-чая, 1 чайной ложкой растительного масла и 3–4 каплями лимонного сока. Приготовленную смесь наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из авокадо с иван-чаем

50 г мякоти авокадо растирают до получения пюреобразной массы, добавляют 10 мл настойки иван-чая, 2 столовые ложки молока, 1 чайную ложку меда и 1 чайную ложку масла из зародышей пшеницы.

Все ингредиенты перемешивают до однородного состояния и наносят маску на кожу лица и шеи на 20–25 минут. По истечении указанного времени смывают сначала теплой, затем холодной водой.

Маска из серой глины с иван-чаем

1 столовую ложку серой глины смешивают с 10 мл настойки иван-чая, 1 столовой ложкой лимонного сока и 1 чайной ложкой жидкого меда. Маску наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают прохладной водой.

Маски для нормальной кожи с иван-чаем

Нормальная кожа нуждается в питании и увлажнении так же как и другие типы кожи. Этого легко достичь, регулярно делая маски из

различных компонентов.

На нормальную кожу благотворно влияют овощи, фрукты, молоко, творог и другие продукты.

Для предупреждения появления морщин можно добавлять в маски мед, яичный желток, различные масла и прочие ингредиенты, оказывающие разглаживающее и подтягивающее действие. В зависимости от возраста маски для нормальной кожи лица рекомендуется делать 1 раз в 3–7 дней.

Маска из белой глины с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 1 столовую ложку белой глины смешивают с 1,5 чайной ложки крахмала и 1,5 чайной ложки талька. Добавляют немного воды и перемешивают (смесь должна иметь консистенцию густой сметаны). Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Творожно-клюквенная маска с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 1 столовую ложку творога смешивают с 1 столовой ложкой молока и 0,5 чайной ложки клюквенного сока.

Растирают до получения однородной массы и наносят маску на кожу лица и шеи. Через 15–20 минут смывают теплой водой.

Маска из белой глины с томатным соком и иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 1 столовую ложку белой глины смешивают с 1–2 столовыми ложками томатного сока (масса должна иметь консистенцию густой сметаны). Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Такая маска снимает раздражение и тонизирует кожу.

Маска из картофеля с иван-чаем

Небольшой клубень картофеля очищают, отваривают, остужают и разминают вилкой. Добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 столовую ложку молока и 1 столовую ложку огуречного сока, хорошо перемешивают и наносят приготовленную массу на кожу лица. Через 15–20 минут смывают маску теплой водой.

Горячая картофельная маска с иван-чаем

Небольшой клубень картофеля очищают, отваривают, растирают с 10 мл настойки иван-чая, 1 столовой ложкой кефира и 0,5 чайной ложки льняного масла. Горячую массу наносят на кожу лица и шеи, накрывают махровым полотенцем и выдерживают 20 минут, затем смывают маску теплой водой.

Маска из малинового сока с иван-чаем

Желток 1 яйца растирают с 10 мл настойки иван-чая и 1 чайной ложкой малинового сока и 2–3 каплями оливкового масла. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из сырого картофеля с иван-чаем

Небольшой клубень картофеля, очищают, натирают на мелкой терке, добавляют 10 мл настойки иван-чая и 1 чайную ложку огуречного сока, перемешивают. Наносят маску на кожу лица и шеи на 15–20 минут, затем смывают прохладной водой.

Данную маску можно использовать и для сухой кожи. В этом случае после процедуры рекомендуется нанести на лицо питательный крем.

Маска из яичных желтков с иван-чаем

Желтки 2 яиц растирают с 10 мл настойки иван-чая, 3–4 каплями сока белой смородины и наносят приготовленную массу на кожу лица тонким слоем. Когда маска подсохнет, смывают ее теплой водой и протирают кожу кубиком льда, приготовленным из отвара шалфея.

Маска из арбузного сока с иван-чаем

Желток 1 яйца растирают с 10 мл настойки иван-чая, 1–2 чайными ложками арбузного сока и наносят на кожу лица и шеи на 15–20 минут.

По истечении указанного времени смывают маску теплой водой и протирают кожу тампоном, смоченным в настое аптечной ромашки.

Маска из морской соли с иван-чаем

1 столовую ложку творога смешивают с 10 мл настойки иван-чая и 1 столовой ложкой сметаны или сливок и 1 чайной ложкой морской соли.

Все растирают до получения однородной массы, наносят маску на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из свеклы с иван-чаем

Небольшую свеклу очищают, натирают на мелкой терке, добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 чайную ложку крахмала и наносят приготовленную смесь на кожу лица. Через 15–20 минут смывают маску прохладной водой.

Маска из дыни с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 50 г мякоти спелой дыни разминают вилкой и наносят тонким слоем на кожу лица. Через 15–20 минут смывают маску теплой водой.

Маска из сметаны с иван-чаем

2 столовые ложки натертой на мелкой терке свеклы смешивают с 10 мл настойки иван-чая, 1 столовой ложкой сметаны и желтком 1 яйца до получения однородной массы. Маску наносят на кожу лица на 20–25 минут, затем смывают теплой водой.

Маска овсяная с иван-чаем

2 столовые ложки овсяных хлопьев измельчают в кофемолке и разводят свежавыжатым яблочным соком так, чтобы масса имела консистенцию густой сметаны.

Добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 чайную ложку жидкого меда, перемешивают и наносят маску на кожу лица и шеи. Через 15–20 минут смывают теплой водой.

Крапивная маска с иван-чаем

1 чайную ложку сухих листьев крапивы измельчают в ступке, добавляют 1 столовую ложку теплого молока и настаивают 10–15 минут. Затем смешивают с 10 мл настойки иван-чая, желтком 1 яйца и наносят ровным слоем на кожу лица. Через 15–20 минут смывают маску теплой водой.

Маска из белокочанной капусты с иван-чаем

1 столовую ложку пропущенной через мясорубку белокочанной капусты смешивают со взбитым белком, 10 мл настойки иван-чая, 1 чайной ложкой сливок и 1 чайной ложкой толлокна.

Приготовленную смесь наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают прохладной водой.

Мандариновая маска с иван-чаем

Мандарин очищают от кожуры и пропускают через мясорубку. Полученную кашу смешивают с 10 мл настойки иван-чая, 1 столовой ложкой сметаны и наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают прохладной водой.

Маска из майонеза с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 1 столовую ложку майонеза смешивают с 1 столовой ложкой крепкой чайной заварки и 1 чайной ложкой измельченных в кофемолке овсяных хлопьев. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем снимают с помощью ватного тампона, смоченного в чайной заварке.

Маска из лепестков роз с иван-чаем

1 чайную ложку измельченных в кофемолке сухих розовых лепестков смешивают с 10 мл настойки иван-чая, 1 столовой ложкой сливок или сметаны. Маску наносят на кожу лица и шеи на 20–25 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из миндаля с иван-чаем

1 столовую ложку очищенных миндальных орехов измельчают в ступке или кофемолке, добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 чайную ложку сметаны и 1 чайную ложку яичного желтка. Все ингредиенты перемешивают до однородного состояния и наносят маску на кожу лица на 20–30 минут. По истечении указанного времени смывают теплой водой.

Облепиховая маска с иван-чаем

2 столовые ложки растертых плодов облепихи смешивают с 10 мл настойки иван-чая, желтком 1 яйца и 1 чайной ложкой сметаны. Наносят

маску на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маски для любого типа кожи с иван-чаем

Коже любого типа полезны питательные и увлажняющие маски. Хорошо, если в их состав будут входить свежие овощи и фрукты.

Содержащиеся в них витамины А, С, D и E помогают сохранить молодость кожи, предотвратить появление морщин, придают тканям упругость.

Ягодно-овощная маска с иван-чаем

Сок, полученный из ягод клубники и малины, смешивают со свежим томатным соком, добавляют 10 мл настойки иван-чая, муку и все тщательно перемешивают до получения кашицеобразной массы.

Готовый состав наносят на кожу лица (за исключением области вокруг глаз) и через 20 минут смывают теплой водой.

Абрикосовая маска с иван-чаем

Абрикосы (2–3 шт.) моют, удаляют косточки, разминают вилкой, добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 столовую ложку лимонного сока, хорошо перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Арбузная маска с иван-чаем

100 г измельченной мякоти арбуза смешивают с 10 мл настойки иван-чая, 1 столовой ложкой сливок, 1 столовой ложкой толлокна и 1 чайной ложкой меда. Приготовленную смесь наносят на кожу лица и выдерживают 15–20 минут. По истечении указанного времени маску смывают прохладной водой.

Маска из персика с иван-чаем

Спелый персик моют, косточку удаляют. Затем снимают кожицу и растирают мякоть. Добавляют 10 мл настойки иван-чая, желток 1 яйца, перемешивают и наносят приготовленную массу на кожу лица. Через 15–20 минут смывают маску теплой водой.

Маска из айвы с иван-чаем

50 г мякоти айвы натирают на мелкой терке, добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 столовую ложку горячей кипяченой воды и 1 чайную ложку пшеничных зародышей. Наносят маску на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из винограда с иван-чаем

Несколько ягод винограда очищают от кожицы и удаляют косточки. Мякоть разминают вилкой, добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 чайную

ложку толокна и перемешивают. Наносят маску на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Морковно-мучная маска с иван-чаем

100 г рисовой муки смешивают со 100 г натертой на мелкой терке моркови, добавляют 10 мл настойки иван-чая, 20 мл лимонного и клюквенного сока, все тщательно перемешивают и наносят на лицо. Через 15–20 минут маску смывают теплой водой.

Маска из киви с иван-чаем

Киви очищают от кожицы, разминают мякоть вилкой, смешивают с 10 мл настойки иван-чая и наносят ровным слоем на кожу лица. Выдерживают маску 15–20 минут, затем смывают прохладной водой.

Данная маска, благодаря высокому содержанию в киви витаминов, хорошо тонизирует кожу.

Маска из толокна с иван-чаем

1 столовую ложку толокна (можно заменить пшеничной мукой или отрубями) смешивают с 10 мл настойки иван-чая и 2–3 столовыми ложками свежесжатого апельсинового сока. Приготовленную смесь наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают прохладной водой.

Маска из апельсиновой цедры с иван-чаем

Желток 1 яйца смешивают с 10 мл настойки иван-чая, 1 чайной ложкой сметаны и 1 чайной ложкой высушенной и измельченной в кофемолке апельсиновой цедры. Маску наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из лимонного сока с иван-чаем

Желток 1 яйца взбивают в пену, добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 чайную ложку лимонного сока и перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Освежающая маска из цветков бузины с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 1–2 столовые ложки цветков бузины черной заливают небольшим количеством кипятка и размешивают (масса должна иметь кашицеобразную консистенцию). Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают прохладной водой.

Маска из свежего мяса с иван-чаем

100 г нежирного мяса измельчают с помощью мясорубки, смешивают с 10 мл настойки иван-чая и 25 мл растительного масла, взбитым яичным белком и наносят на предварительно очищенное лицо. Через 1 час массу смывают теплой водой.

Маска из цветков василька с иван-чаем

1 столовую ложку цветков василька синего заливают 70 мл горячей воды,

доводят до кипения. Настаивают 5–10 минут, добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 столовую ложку овсяной муки и 1 чайную ложку лимонного сока. Все тщательно перемешивают и наносят приготовленную массу на кожу лица. Маску выдерживают 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Питательная маска из дрожжей с иван-чаем

1 столовую ложку дрожжей смешивают с 10 мл настойки иван-чая, 1 столовой ложкой сока белокочанной капусты и 1 чайной ложкой меда и оставляют бродить на 2 часа. Затем маску наносят на кожу лица, выдерживают 25–30 минут и смывают теплой водой. После процедуры протирают кожу тампоном, смоченным в капустном соке.

Тонизирующая маска из хрена с иван-чаем

1 столовую ложку дрожжей смешивают с 10 мл настойки иван-чая, 1 столовой ложкой тертого хрена и 1 столовой ложкой сливок. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из сока крыжовника с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 1 столовую ложку творога растирают с 1 чайной ложкой меда, добавляют 2 чайные ложки сока крыжовника и перемешивают до получения кашицы. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают прохладной водой.

Маска из малины и молока с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 2–3 столовые ложки ягод малины растирают в кашицу, добавляют 1 столовую ложку молока и 2 столовые ложки овсяной муки. Приготовленную смесь наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из миндальных отрубей с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки миндальных отрубей смешивают с 2 столовыми ложками свежесжатого яблочного сока. Наносят маску на кожу лица на 20 минут, затем смывают прохладной водой.

Маска из хлопьев с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 1 столовую ложку овсяных хлопьев заливают 4 столовыми ложками теплой кипяченой воды и оставляют на 30 минут. Когда хлопья набухнут, добавляют 1 чайную ложку клубничного сока и перемешивают. Наносят маску на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска «Зеленая» с иван-чаем

Взятые в равных пропорциях ингредиенты: сосновую и еловую хвою, березовые почки и листья, листья крапивы и подорожника, цветки василька измельчают в порошок. 10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки смеси

заливают кипятком, тщательно перемешивают до получения однородной кашицеобразной массы и накладывают ее чуть теплой на лицо. Через 15–20 минут маску смывают теплой водой.

Маска из голубой глины с иван-чаем

1 столовую ложку голубой глины смешивают с 10 мл настойки иван-чая, 1 столовой ложкой кефира и дают настояться в течение 1 часа. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают прохладной водой.

Данная маска благотворно влияет на обменные процессы в коже и активизирует кровообращение.

Маска из сока грейпфрута с иван-чаем

2 столовые ложки голубой глины смешивают с 10 мл настойки иван-чая, 2 столовыми ложками сока грейпфрута до получения однородной массы. Маску наносят на кожу лица на 15 минут, затем смывают прохладной водой.

Маски для увядающей кожи с иван-чаем

С возрастом кожа лица требует более тщательного ухода. Несмотря на то, что полностью предотвратить появление морщин и снижение тонуса тканей, к сожалению, нельзя, можно значительно замедлить процесс старения, регулярно проводя косметические процедуры с помощью косметических масок, в которые добавлен такой чудодействующий компонент, как иван-чай.

Среди них важное место занимают маски, с помощью которых можно сделать увядающую кожу более упругой и гладкой, разгладить складки. Хорошо справляются с возрастными проблемами питательные и витаминные маски, содержащие мед, яичный желток, экстракты трав, косметическую глину и т. д.

Маска из рябинового сока с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и желток 1 яйца растирают с 1 чайной ложкой нерафинированного подсолнечного масла, 1 чайной ложкой жидкого меда и 1 чайной ложкой рябинового сока. Маску наносят на кожу лица и шеи на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из кабачкового сока с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и желток 1 яйца растирают с 1 чайной ложкой кабачкового сока. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из тертой моркови с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки натертой на мелкой терке

моркови смешивают с желтком 1 яйца, добавляют 1 столовую ложку кукурузного крахмала.

Приготовленную смесь наносят на кожу лица на 15–20 минут. По истечении указанного времени смывают маску теплой водой.

Маска из редьки с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и желток 1 яйца смешивают с 1 столовой ложкой натертой на терке редьки, 1 столовой ложкой сливок или сметаны и 1 чайной ложкой меда.

Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем снимают с помощью тампона, смоченного в настое ромашки.

Маска из ржаной муки с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и желток 1 яйца растирают добела, добавляют 1 столовую ложку ржаной муки, предварительно смешанной с молоком.

Все ингредиенты тщательно перемешивают (смесь должна иметь консистенцию густой сметаны). Маску наносят на кожу лица на 15 минут, затем смывают теплой водой или некрепким чаем.

Маска из желтка и миндальных отрубей с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и желток 1 яйца растирают с 1 чайной ложкой миндальных отрубей, добавляют 1–2 чайные ложки теплой кипяченой воды и перемешивают до получения однородной массы. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Желтково-яблочная маска с иван-чаем

Небольшое яблоко очищают от кожицы, удаляют семена и натирают мякоть на мелкой терке. Добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 желток, 1 чайную ложку меда, 1 чайную ложку яблочного уксуса и 1 чайную ложку растительного масла. Все перемешивают и наносят маску на кожу лица и шеи на 25–30 минут. Смывают теплой водой.

Маска из печеного яблока с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и желток 1 яйца растирают с 1 столовой ложкой пюре из печеного яблока, добавляют 1 чайную ложку сливок и перемешивают. Наносят маску на кожу лица и шеи на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Желатиновая маска с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 10 г желатина растворяют в 2 столовых ложках холодной кипяченой воды, добавляют 40 г глицерина и хорошо перемешивают. Наносят маску на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Медово-желатиновая маска с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 25 г желатина заливают 1 столовой ложкой

холодной кипяченой воды и оставляют на 30 минут. Добавляют 60 г глицерина и 1 чайную ложку меда, перемешивают и подогревают на водяной бане до 30–35 °С.

Маску наносят на кожу с помощью кисточки или ватного тампона, выдерживают 20–25 минут. Этот временной отрезок превышать не рекомендуется. Подсохшую пленку осторожно снимают, протирают лицо тоником.

Маска из молодой крапивы с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки растертых свежих листьев крапивы смешивают с 1 столовой ложкой меда. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из квасцов с иван-чаем

Белок 1 яйца, не взбивая, смешивают с 10 мл настойки иван-чая, 1 чайной ложкой лимонного сока и 0,5 чайной ложки квасцов. Приготовленную смесь наносят на кожу на 15–20 минут, затем смывают водой.

Данная маска хорошо подходит для дряблой пористой жирной кожи. Для достижения максимального эффекта рекомендуется провести курс из 20 процедур (1 раз в 3–4 дня).

Маска из листьев одуванчика с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки растертых молодых листьев одуванчика смешивают с 2 столовыми ложками меда. Наносят маску на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из белка и кукурузной муки с иван-чаем

Белок 1 яйца взбивают в пену, добавляют 10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки кукурузной муки и хорошо перемешивают. Приготовленную смесь наносят на кожу лица на 20 минут. По истечении указанного срока высохшие остатки маски удаляют с помощью салфетки, затем умывают лицо сначала горячей, потом холодной водой.

Данная маска хорошо действует на жирную кожу, повышая ее упругость.

Маска из желтка и хрена с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и желток 1 яйца смешивают с 1 столовой ложкой натертого на мелкой терке хрена и 1 чайной ложкой сливок. Наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из манной каши с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки манной каши смешивают с 2 столовыми ложками абрикосового сока или пюре из свежей мякоти абрикосов, добавляют желток 1 яйца, 0,5 чайной ложки меда и 0,5 чайной ложки соли. Все ингредиенты хорошо перемешивают и наносят смесь на кожу лица. Через 15–20 минут смывают маску теплой водой.

Маска для пористой кожи с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 20 г дрожжей смешивают с 2 столовыми ложками теплой кипяченой воды, добавляют 1 столовую ложку пшеничной муки и 0,5 чайной ложки сахара. Ставят смесь в теплое место на 30 минут, чтобы начался процесс брожения. Затем наносят маску на кожу лица на 20 минут, после чего смывают прохладной водой.

Дрожжевая маска с соком алоэ и иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 15–20 г дрожжей разводят теплой водой до консистенции сметаны средней густоты, добавляют 10 мл сока алоэ и все тщательно перемешивают.

Полученную массу наносят на лицо, а через 10–15 минут смывают теплой водой.

После удаления маски кожу обрабатывают увлажняющим кремом или гелем.

В том случае, если маска получилась очень жидкой, используют марлевую салфетку с прорезями для глаз, которую смачивают в приготовленном составе и накладывают на лицо.

Дрожжевая маска с соком алоэ обладает одновременно стягивающим и тонизирующим действием.

Маска для повышения упругости кожи с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 30 г дрожжей растирают с 1–1,5 столовой ложки растительного масла. Полученная масса должна иметь сметанообразную консистенцию. Маску наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают прохладной водой.

Маска из молока и хурмы с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 50 г мякоти спелой хурмы растирают, добавляют 1 столовую ложку молока и перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем снимают остатки влажным тампоном и протирают лицо тоником.

Молочно-мучная маска с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 25 г пшеничной муки разводят 75 мл молока так, чтобы получилась масса консистенции густой сметаны. Добавляют яичный желток и все тщательно перемешивают.

Готовую маску наносят на кожу на 20 минут, а затем смывают теплой, слегка подкисленной лимонным соком водой (на 200 мл воды – 10 мл лимонного сока).

Такая маска хорошо питает кожу, нормализует ее водный баланс и разглаживает морщины.

Виноградно-молочная маска с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 100 мл свежесжатого виноградного сока смешивают со 100 мл молока. В приготовленной смеси смачивают вату и накладывают ее тонким слоем на лицо. Через 15–20 минут маску снимают, обсушивают кожу салфеткой и наносят питательный крем.

Маска из сметаны и сока петрушки с иван-чаем

Зелень петрушки пропускают через мясорубку и отжимают сок. 1 столовую ложку густой сметаны смешивают с 10 мл настойки иван-чая, 1 столовой ложкой сока петрушки и наносят на кожу лица на 15–20 минут. По истечении указанного времени смывают прохладной водой и ополаскивают лицо отваром ромашки. Данная маска тонизирует и освежает вялую кожу, избавляет от пигментации.

Маска из сметаны и сока редьки с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 1 столовую ложку сметаны смешивают с 1 столовой ложкой сока редьки и 1 чайной ложкой меда. Маску наносят тонким слоем на кожу, по мере подсыхания наносят еще 2–3 слоя. Выдерживают 20 минут, затем смывают теплой водой.

Эта маска усиливает кровообращение, освежает вялую кожу.

Маска из грейпфрута с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки мякоти грейпфрута смешивают с 1 столовой ложкой кефира или простокваши и 1 столовой ложкой рисовой муки. Приготовленную смесь наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Данная маска хорошо разглаживает морщины и подходит для любого типа кожи.

Маска от морщин с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 1 чайную ложку любого жирного крема смешивают с 1 чайной ложкой майонеза и 1 чайной ложкой лимонного сока. Приготовленную смесь наносят на кожу лица, выдерживают 20 минут, затем снимают остатки с помощью ватного тампона. После процедуры протирают кожу тонирующим лосьоном.

Маска из овсяных хлопьев и трав с иван-чаем

Берут по 1 столовой ложке овсяных хлопьев, цветков календулы и травы тысячелистника.

Пропускают смесь через мясорубку, добавляют 10 мл настойки иван-чая, 2–3 столовые ложки кипятка и перемешивают. Смесь комнатной температуры наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из сухого молока с иван-чаем

1 столовую ложку льняного семени измельчают в кофемолке, добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 столовую ложку сухого молока, 1 чайную ложку меда и разводят теплой кипяченой водой до консистенции густой сметаны. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из лимонного и морковного соков с иван-чаем

Берут по 1 столовой ложке лимонного и морковного соков, добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 столовую ложку кефира или простокваши и 1 столовую ложку рисовой муки. Все компоненты перемешивают до получения однородной массы и наносят маску на кожу лица на 20 минут. По истечении указанного времени смывают маску теплой водой.

Маска из глины с молоком и с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки голубой глины смешивают с 2 столовыми ложками молока до получения однородной массы. Маску наносят на кожу лица на 10–15 минут, затем смывают прохладной водой.

Маска из кислого молока с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 100 мл кислого молока смешивают с 2 столовыми ложками измельченных в кофемолке миндальных орехов. Маску наносят на кожу лица и шеи на 30–40 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из льняного семени и ромашки с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки сухих цветков ромашки заливают 200 мл кипятка, настаивают 15–20 минут и процеживают. 1 столовую ложку льняного семени измельчают в ступке или кофемолке, разводят настоем ромашки до консистенции сметаны. Маску наносят на кожу, выдерживают 15–20 минут, затем смывают теплой водой и протирают кожу слабым раствором борной кислоты.

Маска из печеного яблока и меда с иван-чаем

Яблоко запекают в духовке, снимают кожицу и удаляют семена. Мякоть растирают с 10 мл настойки иван-чая, 1 чайной ложкой меда и 0,5 чайной ложки растительного масла. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из буры с иван-чаем

1 столовую ложку овсяных хлопьев измельчают в кофемолке, добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 г буры и 2 столовые ложки молока. Все ингредиенты смешивают до получения однородной массы и наносят маску на кожу лица на 15–20 минут, смывают холодной водой.

Данная маска обладает подтягивающим эффектом, делает кожу более свежей и упругой.

Маска из глицерина с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 1 чайную ложку овсяной муки растирают с 1

чайной ложкой глицерина и 1 чайной ложкой меда.

Добавляют небольшое количество холодной кипяченой воды и перемешивают (смесь должна иметь консистенцию густой сметаны). Маску наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают теплой водой.

Данная процедура благотворно влияет на загрубевшую шелушащуюся кожу. Рекомендуемый курс лечения – 20 масок (1 раз в 2–3 дня).

Маска из персикового сока с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки овсяной муки смешивают с 1 столовой ложкой персикового сока и 1 столовой ложкой молока до получения однородной массы. Маску наносят на кожу лица на 20–25 минут, затем смывают холодной водой.

Подтягивающая маска с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки зеленой глины смешивают с 2 столовыми ложками кефира и 1 чайной ложкой лимонного сока. Маску наносят на кожу лица на 10–15 минут, затем смывают прохладной водой.

Маска из зеленой глины с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки зеленой глины смешивают с 2 столовыми ложками апельсинового сока и 1 чайной ложкой жидкого меда. Маску наносят на кожу лица на 15 минут, затем смывают прохладной водой.

Данная маска активизирует регенерацию клеток кожи, питает и смягчает ее.

Увлажняющая маска с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки розовой глины смешивают с 1–2 столовыми ложками молока и 1 чайной ложкой сока алоэ до получения однородной массы, имеющей консистенцию густой сметаны.

Маску наносят на кожу лица на 15 минут, затем смывают теплой водой.

Регенерирующая маска с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки белой глины смешивают с 2 столовыми ложками молочной сыворотки, 1 чайной ложкой меда и 0,5 чайной ложки сока алоэ. Маску наносят на кожу лица на 15 минут, затем смывают теплой водой.

Питательная маска с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 1 столовую ложку белой глины смешивают с 1 столовой ложкой измельченных овсяных хлопьев и разводят небольшим количеством молока до консистенции густой сметаны. Добавляют 5 капель масляного раствора витамина Е и 5 капель масляного раствора витамина А, перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Витаминная маска с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 1 столовую ложку глицерина смешивают с желтком 1 яйца и 1 чайной ложкой лимонного сока, добавляют 20 капель масляного раствора витамина А, 10 капель масляного раствора витамина Е и 5 капель масляного раствора витамина D. Маску наносят на кожу лица на 20–25 минут, затем смывают теплой водой.

Лечебные маски

Проблемы с кожей могут быть вызваны рядом причин: неправильным питанием, небрежным уходом, неблагоприятным воздействием окружающей среды, а также возрастными изменениями.

Специалисты рекомендуют проводить комплексное лечение кожи лица, включающее в себя различные процедуры. Некоторые из них следует делать только у косметолога, а другие вполне доступны в домашних условиях.

К последним относятся маски, с помощью которых можно вполне успешно бороться с угрями, отеками, неправильной работой сальных желез и т. д. Однако следует знать, что положительный эффект наступает только при регулярном использовании масок с иван-чаем в течении длительного времени. Обычно лечебный курс включает не менее 15–20 процедур.

Маска с иван-чаем, снимающая отечность кожи

2–3 столовые ложки спитого чая распределяют ровным слоем по поверхности марлевой салфетки, смоченной в заварке и 10 мл настойки иван-чая, и накладывают ее на лицо на 15–20 минут. По истечении указанного времени смывают маску теплой водой.

Маска с иван-чаем против угревой сыпи

Марлевую маску с отверстиями для глаз, носа и рта пропитывают 10 мл настойки иван-чая с соком алоэ и накладывают на лицо. Сверху накрывают махровым полотенцем и выдерживают 25–30 минут.

Для достижения положительного результата рекомендуется провести курс из 20 масок (1 раз в 2–3 дня).

Маска из бодяги с иван-чаем

4 г порошка бодяги смешивают с 10 мл настойки иван-чая и с небольшим количеством 3 %-го раствора перекиси водорода так, чтобы получилась густая кашица. Наносят ее на кожу лица с помощью губки или ватного тампона, выдерживают 5 минут, затем осторожными движениями втирают массу в кожу.

Оставляют маску еще на 10–15 минут, затем смывают теплой водой.

Данная маска эффективно воздействует на угреватую жирную кожу: сужает поры, отшелушивает отмершие клетки, слегка отбеливает. Однако после процедуры может возникнуть раздражение кожи и болевые ощущения.

Горячая маска из бодяги с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 5 г порошка бодяги заливают небольшим количеством горячей воды и размешивают (масса должна иметь консистенцию густой сметаны). Приготовленную смесь наносят на кожу лица в горячем виде, выдерживают 10–15 минут и смывают теплой водой.

В отличие от маски из бодяги с перекисью водорода, данная маска не вызывает болевых ощущений и больше подходит для чувствительной кожи.

Дезинфицирующая маска с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 1 столовую ложку спиртовой настойки календулы смешивают с 400 мл воды, смачивают в приготовленной смеси вату и укладывают ее тонким слоем на кожу лица, рот и ноздри. Через 10–15 минут маску снимают. Ополаскивать кожу после процедуры не рекомендуется.

Рассасывающая парафиновая маска с иван-чаем

50 г белого парафина разогревают на водяной бане до температуры 65–70 °С, смешивают с 10 мл настойки иван-чая и наносят тонким слоем на кожу лица с помощью кисти. Через 10–15 минут подсохший парафин снимают и протирают кожу лосьоном.

Парафиновая маска эффективно очищает кожу, способствует рассасыванию инфильтратов, улучшает кровообращение, повышает упругость кожи. Однако следует знать, что парафиновые маски противопоказаны при расширенных сосудах и избыточном росте волос на лице.

Маска для сужения пор с иван-чаем

Берут по 1 чайной ложке липового цвета, цветков ромашки, розовых лепестков, мяты и укропа. Заливают смесь 200 мл кипятка, настаивают 15 минут, процеживают и добавляют 10 мл настойки иван-чая. Травяную смесь наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают настоем.

Маска из можжевельника с иван-чаем

Берут в равных количествах ягоды можжевельника, почки и измельченную кору березы. 1 столовую ложку смеси заливают 200 мл горячей воды, кипятят 5 минут, процеживают и слегка остужают, добавляя 10 мл настойки иван-чая.

В приготовленном отваре смачивают марлевую маску. Затем накладывают ее на кожу лица и выдерживают 20 минут.

Маска лечебная из смеси трав

Смешивают в равных количествах липовый цвет, траву тысячелистника, листья смородины, подорожника и земляники. 4 столовые ложки смеси измельчают в ступке, добавляют 10 мл настойки иван-чая, разводят горячей водой до консистенции густой сметаны и охлаждают до комнатной температуры. Наносят маску на кожу лица, выдерживают 15–20 минут, затем смывают прохладной водой.

Травяная маска для сухой кожи с иван-чаем

50 г измельченных листьев зверобоя, 50 г измельченной зелени ромашки, 50 г измельченных листьев и стеблей мать-и-мачехи и 50 г липового цвета соединяют в одной емкости, заливают смесь небольшим количеством кипятка, чтобы получилась кашицеобразная масса, добавляют 10 мл настойки иван-чая и 10 мл растительного масла, все тщательно перемешивают и остужают. Маску наносят на лицо на 15–20 минут, а затем смывают теплой водой.

Подсушивающая маска для жирной кожи <

> 3 столовые ложки белой глины смешивают с 1 столовой ложкой 70 %-го спирта. Добавляют 10 мл настойки иван-чая и несколько капель лимонного сока, перемешивают и наносят на кожу лица на 15 минут. По истечении указанного времени снимают маску с помощью сухого ватного тампона.

Подсушивающая маска из глины и талька

1 столовую ложку глины смешивают с 10 мл настойки иван-чая и 1 столовой ложкой талька и разводят кипяченой водой до получения сметанообразной массы. Маску наносят на кожу лица на 15 минут, затем снимают с помощью сухого ватного тампона.

Маска из зеленой глины с настоем ромашки

2 столовые ложки зеленой глины смешивают с 10 мл настойки иван-чая и 2 столовыми ложками настоя ромашки (1 столовая ложка на 200 мл кипятка). Маску наносят на кожу лица на 15 минут, затем смывают теплой водой и протирают кожу тампоном, смоченным в настое ромашки.

Данная маска рекомендуется для кожи, склонной к появлению угревой сыпи.

Антибактериальная маска из белой глины

2 столовые ложки белой глины смешивают с 10 мл настойки иван-чая и 2 столовыми ложками настоя календулы (1 столовая ложка цветков на 200 мл воды). Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска для лечения розовых угрей с иван-чаем

Белокочанную капусту пропускают через мясорубку, отжимают сок.

Добавляют 10 мл настойки иван-чая, смачивают вату и накладывают на лицо на 15–20 минут. Рекомендованный курс лечения 30–40 дней (процедуру следует проводить 1 раз в 2 дня).

Маска из сухого молока

1 столовую ложку овсяных хлопьев измельчают в кофемолке, смешивают с 10 мл настойки иван-чая и 1 столовой ложкой сухого молока и разводят теплым настоем аптечной ромашки (1 столовая ложка на 200 мл воды).

Приготовленная смесь должна иметь консистенцию густой сметаны. Маску наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают теплой водой и ополаскивают лицо настоем ромашки.

Эта маска хорошо снимает раздражение и подходит для чувствительной жирной или комбинированной кожи.

Тонизирующая маска с иван-чаем

1 столовую ложку натертого на мелкой терке яблока смешивают с 10 мл настойки иван-чая и 1 столовой ложкой тертого хрена, наносят приготовленную маску на кожу лица и выдерживают 15–20 минут. По истечении указанного времени смывают маску прохладной водой.

Маска из листьев мяты перечной

1 столовую ложку сухих листьев мяты перечной заливают 300 мл кипятка, настаивают 15 минут, процеживают и добавляют 10 мл настойки иван-чая. В приготовленном настое смачивают марлевую салфетку и накладывают ее на лицо на 15–20 минут.

Данная маска эффективно сужает поры и делает кожу более упругой. Рекомендованный курс лечения 30–40 дней (процедуру следует проводить 1 раз в 3 дня).

Маска из настоя череды с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 1 столовую ложку травы череды трехраздельной заливают 300 мл кипятка, настаивают 15 минут и процеживают. В приготовленном настое смачивают марлевую салфетку и накладывают ее на лицо на 20 минут.

Такая маска подходит для лечения жирной угреватой кожи. Курс лечения составляет 30 дней (по 1 процедуре 2 раза в неделю).

Маска из настоя малины с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 1 столовую ложку сухих ягод малины заливают 200 мл кипятка, настаивают 20 минут и процеживают. В приготовленном теплом настое смачивают марлевую салфетку и накладывают ее на лицо на 15–20 минут. Лечебный курс состоит из 20 процедур (1 раз в день).

Маска из сока листьев малины с иван-чаем

Свежие листья малины пропускают через мясорубку и отжимают сок. Белок 1 яйца взбивают в пену, добавляют 10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки сока из листьев и перемешивают. Маску наносят на кожу на 20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из лечебной грязи с иван-чаем

3 столовые ложки лечебной грязи смешивают с 10 мл настойки иван-чая, 1 столовой ложкой молочной сыворотки и 1 чайной ложкой меда, растирают до получения однородной массы. Маску наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают теплой водой.

Данная маска регулирует деятельность сальных желез и сужает поры.

Огуречная маска против угревой сыпи

Свежий огурец натирают на терке вместе с кожурой. 2 столовые ложки кашицы заливают 200 мл кипятка, настаивают 4 часа, процеживают и добавляют 10 мл настойки иван-чая.

В приготовленном настое смачивают марлевую салфетку и накладывают ее на лицо на 15–20 минут. Рекомендуемый курс лечения 20 процедур.

Маска из настоя мяты с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 1 чайную ложку пивных дрожжей смешивают с 1 столовой ложкой настоя мяты перечной (1 столовая ложка листьев на 200 мл кипятка), 1 столовой ложкой сливок и 1 чайной ложкой толочка. Приготовленную смесь наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Данную маску рекомендуется использовать для лечения воспаленной кожи.

Маска для шелушащейся кожи с иван-чаем

2 столовые ложки пропущенных через мясорубку свежих листьев мать-и-мачехи смешивают с 10 мл настойки иван-чая и 2 столовыми ложками молока и наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем снимают маску ватным тампоном.

Маска для воспаленной кожи с иван-чаем

3–4 листа лопуха бланшируют в кипящей воде в течение 2–3 минут, остужают, добавляют 10 мл настойки иван-чая и накладывают на лицо. Выдерживают 25–30 минут.

Очищающие и отшелушивающие маски

Время от времени кожа лица нуждается в глубоком очищении. Для этого рекомендуется использовать отшелушивающие маски с иван-чаем, с помощью которых легко удалить отмершие клетки кожи. После

применения подобных масок кожа разглаживается, смягчается, становится более упругой. Улучшается ее кровоснабжение, разглаживаются неглубокие морщинки. Компоненты масок с иван-чаем можно подобрать таким образом, чтобы отшелушивающий эффект сочетался с отбеливающим, увлажняющим, питательным, разглаживающим воздействием.

Частота процедур зависит от типа кожи. При жирной коже очищающие маски делают 1 раз в 7–10 дней, при нормальной 1 раз в 10–14 дней. Если кожа сухая или чувствительная, применение масок-пилингов может вызвать раздражение, использовать их следует крайне осторожно.

Маска из яичной скорлупы с иван-чаем

Скорлупу 1 вареного яйца измельчают в кофемолке, смешивают с 10 мл настойки иван-чая, 2 столовыми ложками творога и 1 чайной ложкой сливок. Полученную массу наносят на кожу лица массирующими движениями, оставляют на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из сока крапивы с иван-чаем

Листья молодой крапивы пропускают через мясорубку и отжимают сок. 1 столовую ложку овсяных хлопьев измельчают в кофемолке, добавляют 10 мл настойки иван-чая и 1 столовую ложку сока крапивы и 1 столовую ложку растительного масла. Все ингредиенты смешивают до получения однородной массы. Маску наносят на кожу лица легкими массирующими движениями, оставляют на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Эта маска не только удаляет ороговевшие частички, но и хорошо питает и тонизирует кожу.

Маска из меда с иван-чаем

1 столовую ложку измельченной в кофемолке яичной скорлупы смешивают с 10 мл настойки иван-чая, 1 столовой ложкой лимонного сока и 1 чайной ложкой меда. Маску наносят на кожу лица и шеи массирующими движениями, оставляют на 15 минут и смывают прохладной водой.

Маска из меда и рисовой муки с иван-чаем

1 чайную ложку риса измельчают в кофемолке, добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 столовую ложку меда и 1 чайную ложку лимонного сока. Все перемешивают до получения однородной массы, наносят на кожу лица массирующими движениями и выдерживают 15 минут. По истечении указанного времени маску смывают теплой водой.

Маска из меда и манной крупы с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 1 столовую ложку меда смешивают с 2 столовыми ложками манной крупы и 1 чайной ложкой лимонного сока. Маску наносят на кожу лица и шеи легкими массирующими движениями,

оставляют на 10–15 минут и смывают прохладной водой.

Маска из сливок и манной крупы

10 мл настойки иван-чая и 1 столовую ложку сливок смешивают с 1 столовой ложкой манной крупы и наносят на кожу лица массирующими движениями. Оставляют на 5–10 минут, затем удаляют остатки влажным тампоном и ополаскивают лицо прохладной водой.

Яичная очищающая маска с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и желток 1 яйца растирают с 1 чайной ложкой смолотой в кофемолке яичной скорлупы и 1 чайной ложкой сливок. Полученную массу слегка подогревают на водяной бане и наносят на кожу лица. Через 20 минут смывают маску теплой водой.

Маска из овсяных хлопьев и соды

3 столовые ложки овсяных хлопьев измельчают в кофемолке, смешивают с 1 чайной ложкой пищевой соды, 10 мл настойки иван-чая и добавляют немного теплой воды так, чтобы получившаяся масса имела консистенцию густой сметаны. Наносят смесь на лицо и массируют в течение 5 минут осторожными движениями, стараясь не растягивать кожу. Затем смывают маску теплой водой и протирают кожу кубиком льда, приготовленным из отвара ромашки.

Маска-пилинг с иван-чаем

2–3 ягоды клубники разминают вилкой, добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 столовую ложку измельченных в кофемолке овсяных хлопьев и 1 чайную ложку оливкового масла. Все хорошо перемешивают и наносят маску на кожу лица. Выдерживают 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска-пилинг из овсяных хлопьев и моркови

Морковь моют, натирают на мелкой терке, смешивают с 10 мл настойки иван-чая и 1 столовой ложкой измельченных в кофемолке овсяных хлопьев. Приготовленную массу наносят на кожу лица массирующими движениями, выдерживают 15 минут, затем смывают прохладной водой.

Очищающая маска из зеленого горошка с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки зеленого горошка растирают до кашицеобразного состояния, добавляют 2 столовые ложки пахты и перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают прохладной водой.

Такая маска хорошо очищает жирную кожу, делает ее более гладкой и бархатистой.

Отбеливающие маски

Отбеливающие маски – недорогое и эффективное средство для удаления веснушек и пигментных пятен. С их помощью можно осветлить излишне загоревшую кожу, а также сделать ее более свежей и упругой. Для достижения положительного эффекта рекомендуется провести курс из 15–20 процедур.

Маска с соком калины и с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и белок 1 яйца взбивают с 1 столовой ложкой сока калины. Маску наносят на кожу лица на 25–30 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из сметаны с соком калины

10 мл настойки иван-чая и 1 столовую ложку сметаны смешивают с 1 столовой ложкой сока калины, наносят приготовленную массу на кожу лица и выдерживают 15–20 минут. По истечении указанного времени маску смывают теплой водой и наносят на кожу питательный крем.

Маска из меда с плодами калины

10 мл настойки иван-чая и 1 столовую ложку ягод калины разминают вилкой, добавляют 1 чайную ложку жидкого меда и перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 25–30 минут, затем смывают прохладной водой с добавлением лимонного сока.

Маска из картофельного крахмала с иван-чаем

2 столовые ложки картофельного крахмала смешивают с 10 мл настойки иван-чая и 2 столовыми ложками 5 %-ной перекиси водорода. Приготовленную кашицу наносят на кожу лица, выдерживают 20–25 минут и смывают теплой водой. После процедуры протирают кожу лица тампоном, смоченным в подкисленной лимонным соком минеральной воде.

Маска из мякоти лимона с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки мякоти лимона смешивают с 1 чайной ложкой рисовой или пшеничной муки до получения однородной массы. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут. Затем смывают теплой водой.

Отбеливающая маска для сухой кожи

10 мл настойки иван-чая и 1 столовую ложку лимонного сока смешивают с 1 столовой ложкой 5 %-ной перекиси водорода и 1 столовой ложкой сливок. Полученную смесь наносят на кожу лица с помощью ватного тампона. Через 30 минут смывают маску теплой водой.

Маска из буры с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 1 столовую ложку буры разводят теплой кипяченой водой до получения густой кашицы. Маску наносят на кожу лица на 10–15 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из перекиси водорода для жирной кожи

10 мл настойки иван-чая и белок 1 яйца смешивают с 10 каплями 10 %-го раствора перекиси водорода и наносят смесь на кожу лица с помощью ватного тампона. Через 10–15 минут смывают теплой водой.

Огуречная маска для жирной кожи

Небольшой огурец натирают на терке и отжимают сок. Смешивают его с равным количеством водки, 10 мл настойки иван-чая и настаивают в течение суток. Марлевую салфетку с отверстиями для глаз, рта и ноздрей смачивают в настое, накладывают на лицо и выдерживают 15–20 минут.

Луковая маска для жирной кожи

Небольшую луковицу очищают, натирают на терке и отжимают сок. 2 столовые ложки лукового сока смешивают с 10 мл настойки иван-чая и 1 столовой ложкой 6 %-го уксуса, смачивают в приготовленной смеси марлевую салфетку и накладывают ее на лицо на 15–20 минут.

Маска из перекиси водорода для сухой кожи

1 столовую ложку сметаны или сливок смешивают с 10 мл настойки иван-чая, 10 каплями 10 %-ной перекиси водорода и 3–4 каплями лимонного сока. Маску наносят на кожу лица с помощью ватного тампона, выдерживают 10 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из перекиси водорода для нормальной кожи

10 мл настойки иван-чая и 30 г персикового масла смешивают с 5 мл 5 %-го раствора перекиси водорода, 5 г ланолина и 5 г окиси цинка. Приготовленную смесь наносят на кожу лица на 10–15 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из пивных дрожжей

10 мл настойки иван-чая и 5 г пивных дрожжей смешивают с 10 мл 3 %-ной перекиси водорода и 5 мл нашатырного спирта. Наносят приготовленную смесь на кожу лица с помощью ватного тампона, выдерживают 10 минут и смывают теплой водой.

Маска из зелени петрушки и укропа

Берут по 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки и укропа, заливают 400 мл кипятка, настаивают 2 часа, добавляют 10 мл настойки иван-чая и процеживают.

В теплом настое смачивают марлевую салфетку и накладывают ее на лицо на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Данная маска не только отбеливает веснушки, но и освежает кожу, делает

ее более упругой.

Маска из зеленого мыла и перекиси водорода

10 мл настойки иван-чая и 60 г зеленого мыла смешивают с белком 1 яйца, 1 чайной ложкой сахара и 100 мл 3%-ной перекиси водорода. Маску наносят на кожу лица на 10–15 минут, затем смывают теплой водой.

Желатиновая отбеливающая маска

10 мл настойки иван-чая и 10 г желатина растворяют в 2 столовых ложках холодной воды, добавляют 25 г глицерина и 15 г окиси цинка.

Все компоненты перемешивают и наносят маску на кожу лица на 15–20 минут. По истечении указанного времени смывают маску теплой водой.

Растительно-кефирная маска с иван-чаем

Берут по 1 столовой ложке листьев щавеля, шпината и ягод рябины, пропускают через мясорубку и смешивают с 10 мл настойки иван-чая и 1 столовой ложкой кефира.

Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой (при чувствительной коже в воду для умывания можно добавить молоко).

Маска из хрена и сметаны с иван-чаем

1 столовую ложку натертого на мелкой терке хрена смешивают с 10 мл настойки иван-чая, 1 столовой ложкой сметаны и 1 чайной ложкой лимонного сока.

Наносят маску на кожу лица на 15–20 минут, затем удаляют остатки влажным тампоном и ополаскивают лицо прохладной водой.

Маска из листьев одуванчика для жирной кожи

5–6 молодых листьев одуванчика пропускают через мясорубку и смешивают с 10 мл настойки иван-чая и взбитым в пену яичным белком. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают прохладной водой.

Горчичная маска с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 1 столовую ложку порошка горчицы разводят теплой кипяченой водой до консистенции густой сметаны и наносят приготовленную смесь на кожу лица. Как только возникнет легкое жжение, маску смывают прохладной водой.

Маска из простокваши и сока петрушки

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки простокваши смешивают с 1 столовой ложкой сока, приготовленного из зелени петрушки. Наносят маску ровным слоем на кожу лица, после высыхания смывают теплой водой.

Отбеливающая маска из огуречной кожицы

10 мл настойки иван-чая и 50 г измельченной огуречной кожицы заливают 200 мл кипяченой воды, настаивают 6 часов и процеживают. В приготовленном настое смачивают вату и накладывают ее на лицо на 20–25 минут.

Маска из листьев одуванчика для сухой и нормальной кожи

5–6 молодых листьев одуванчика пропускают через мясорубку и смешивают с 10 мл настойки иван-чая и 1 столовой ложкой нежирного творога.

Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем снимают с помощью тампона и протирают кожу кислым молоком или лимонным соком.

Маска из огуречного сока с иван-чаем

2–3 свежих огурца натирают на мелкой терке, отжимают сок, добавляют 10 мл настойки иван-чая и смачивают марлевую салфетку. Накладывают ее на лицо на 15–20 минут, затем ополаскивают кожу прохладной водой.

Маска из зелени петрушки с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 1 столовую ложку измельченной зелени петрушки смешивают с 1 столовой ложкой жидкого меда. Наносят смесь на кожу лица, выдерживают 30–40 минут, смывают холодной водой.

Данная маска эффективно отбеливает веснушки и пигментные пятна.

Маска из зелени петрушки, меда и лимонного сока

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки смешивают с 1 столовой ложкой меда и 1 столовой ложкой лимонного сока. Маску наносят на кожу лица на 15 минут, затем смывают прохладной водой.

Маска из редьки

Небольшую редьку очищают от кожицы и натирают на мелкой терке. В приготовленную кашу добавляют 10 мл настойки иван-чая и наносят на кожу, предварительно смазанную кремом или растительным маслом, выдерживают 15 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из хрена и яичного белка с иван-чаем

1 столовую ложку натертого на мелкой терке хрена смешивают с 10 мл настойки иван-чая и взбитым яичным белком и наносят маску на кожу лица на 15–20 минут.

По истечении указанного времени смывают маску теплой водой.

Маска из хрена и кефира

10 мл настойки иван-чая и 1 столовую ложку натертого на мелкой терке хрена смешивают с 2 столовыми ложками кефира и 1 столовой ложкой толочка. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маски для волос с иван-чаем

Ниже приведены рецепты оздоровительных масок для волос, важным ингредиентом которых является иван-чай. Благодаря содержащимся в нем витаминам, он способствует укреплению волос и активизирует их рост, что особенно важно для редких волос. Он также укрепляет корни волос и способствует излечению от многих неприятных заболеваний волосяного покрова и кожи головы.

В масках для волос применяется настойка иван-чая на спирту или водке. Если ваши волосы или кожа головы плохо переносят спиртосодержащие компоненты, от подобных масок лучше отказаться.

Маски для всех типов волос с иван-чаем

Уход за волосами любого типа направлен на обеспечение необходимого питания волосяных луковиц, улучшение кровообращения, стимуляцию роста волос, укрепление их корней.

Кроме этого, многие препараты предупреждают появление различных заболеваний кожи головы и волос (себорея, облысение), повреждение структуры волос и т. д.

Маски, подходящие для всех типов волос, не только интенсивно питают волосы, делают их сильными и блестящими, но и укрепляют их, ускоряют и стимулируют рост, ухаживают за кожей головы.

Маска из хмеля и татарника с иван-чаем

Смешивают по 3 столовые ложки сухих шишек хмеля и травы татарника. Смесь заливают 0,5 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 30 минут. Затем остужают при комнатной температуре, добавляют 10 мл настойки иван-чая и наносят травяную массу на влажные волосы. Смывают через 20–30 минут проточной водой.

Маска рекомендуется для темных волос.

Маска травяная с иван-чаем

Смешивают по 1 столовой ложке сухой травы крапивы, шалфея, мать-и-мачехи, шишек хмеля, соцветий ромашки, листьев березы. Смесь заливают 0,5 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 30 минут.

В остывший отвар добавляют 10 мл настойки иван-чая и 1 взбитое

куриное яйцо, несколько капель лимонного сока и тщательно перемешивают. Смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 30–40 минут.

Маска масляно-травяная № 1

Берут по 1 чайной ложке сухой травы крапивы, зверобоя, клевера, настурции, листьев березы, соцветий ромашки. Смешав, заливают 10 мл настойки иван-чая и 0,5 стакана репейного масла и настаивают в закрытой посуде в темном месте в течение 1–2 недель. Готовым процеженным и слегка подогретым настоем смазывают волосы по всей длине за 1–1,5 часа до мытья.

Маска масляно-травяная № 2

Смешивают по 1 чайной ложке сухой травы крапивы, соцветий ромашки, анютиных глазок, листьев березы и 0,5 чайной ложки ланолина. Смесь заливают 0,5 стакана репейного масла и нагревают на водяной бане 30 минут. В остывший состав добавляют 10 мл настойки иван-чая и 1 чайную ложку лимонного сока, 1 желток и тщательно перемешивают. Смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 1–1,5 часа.

Маска масляно-травяная № 3

Соединяют по 1 чайной ложке сухой травы окопника, соцветий ромашки и календулы.

Смесь заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 30 минут.

В остывший и процеженный отвар добавляют по 5–10 капель эфирных масел розмарина, лаванды, сандала, 10 мл настойки иван-чая и тщательно перемешивают. Смесь наносят на влажные волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 1–1,5 часа.

Маска из смеси масел и витаминов с иван-чаем

Берут по 1 столовой ложке касторового, репейного и персикового масел, витамина А, витамина Е, димексидина, 10 мл настойки иван-чая и перемешивают. Смесь массирующими движениями втирают в корни волос, распределяют по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем.

Смывают маску через 3–4 часа. Процедуру повторяют 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска питательная из смеси масел с иван-чаем

Соединяют по 1 столовой ложке касторового, оливкового и миндального масел, 10 мл настойки иван-чая, 1 чайную ложку шампуня и перемешивают. Смесь массирующими движениями втирают в корни волос,

распределяют по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1–2 часа.

Процедуру проводят 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из эфирных масел с иван-чаем

Смешивают по 2 столовые ложки репейного масла и яблочного уксуса, добавляют по 2 капли масел лаванды, шалфея, бергамота, 1 каплю масла тимьяна и 10 мл настойки иван-чая. Смесь слегка подогревают и наносят на волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 2–3 часа слегка подкисленной водой.

Маска из настойки календулы и репейного масла

10 мл настойки иван-чая, 1 чайную ложку настойки календулы, 2 столовые ложки репейного масла, 1 желток тщательно перемешивают. Маску наносят на волосы за 15–20 минут до мытья головы. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю.

Маска яично-масляная с иван-чаем

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 1 желток, 1 столовую ложку персикового масла, 1 чайную ложку свежевыжатого лимонного сока и тщательно перемешивают. Смесь наносят на волосы за 10–15 минут до мытья головы. Процедуру повторяют 1–2 раза в неделю.

Маска из меда, алоэ и касторового масла

10 мл настойки иван-чая, 1 столовую ложку меда, 1 чайную ложку касторового масла, 1 чайную ложку сока алоэ тщательно перемешивают. Маску наносят на волосы за 30–40 минут до мытья головы. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю.

Маска ромовая с иван-чаем

Смешивают по 1 столовой ложке рома и касторового масла и 10 мл настойки иван-чая. Смесь втирают в корни волос за 1 час до мытья головы. Процедуру повторяют 1–2 раза в неделю.

Маска желатиновая с иван-чаем

Соединяют по 1 столовой ложке желатина и любого питательного шампуня, 10 мл настойки иван-чая, 1 желток и тщательно перемешивают. Смесь наносят на волосы на 10–15 минут и смывают проточной водой. Процедуру повторяют 1–2 раза в неделю. Маска прекрасно разглаживает волосы, питает их и улучшает их структуру.

Маска желатиново-масляная

1 столовую ложку желатина растворяют в 0,5 стакана теплой воды. Добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 чайную ложку яблочного уксуса, по 2 капли эфирных масел розмарина, жасмина и шалфея. Смесь тщательно перемешивают, слегка подогревают и наносят на чистые волосы по всей

длине. Смывают маску через 10–15 минут слегка подкисленной водой. Процедуру проводят 1 раз в неделю.

Маска укрепляет волосы, делает их гладкими, блестящими и упругими.

Маска овсяная с иван-чаем

Перемалывают 0,5 стакана овсяных хлопьев (можно использовать овсяную муку), добавляют 10 мл настойки иван-чая, 3 столовые ложки меда, 1 столовую ложку огуречного сока, несколько капель лимонного сока и тщательно перемешивают. Смесь наносят на волосы и оставляют на 30–40 минут. Процедуру повторяют 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска шоколадная с иван-чаем

Берут по 2 столовые ложки меда и какао-порошка, 10 мл настойки иван-чая, 1 желток и тщательно перемешивают. Смесь наносят на корни волос и оставляют на 40–50 минут. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска медово-луковая с иван-чаем

По 2 столовые ложки меда и лукового сока, 10 мл настойки иван-чая, 1 столовую ложку коньяка и 1 чайную ложку лимонного сока тщательно перемешивают. Смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 50–60 минут. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска толокняная с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая, 0,5 стакана толокна, 1 столовую ложку воды и лимонного сока тщательно перемешивают до образования пастообразной массы.

Смесь массирующими движениями втирают в корни волос, распределяют по всей их длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносят за 30–40 минут до мытья волос. Процедуру повторяют 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска сливочно-пшеничная с иван-чаем

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 2 столовые ложки нежирных сливок, 1 чайную ложку масла из пророщенной пшеницы, 2 чайные ложки лимонного сока.

Смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем.

Смывают маску через 20–30 минут. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска чесночная с иван-чаем

Несколько долек чеснока измельчают. Овощную кашу с добавлением 10 мл настойки иван-чая втирают в корни волос, голову укрывают

полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 10–15 минут. Процедуру повторяют 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска стимулирует рост волос, укрепляет их, предотвращает выпадение.

Маска чесночно-лимонная с иван-чаем

Соединяют по 2 столовые ложки лимонного и чесночного соков, 10 мл настойки иван-чая, 1 столовую ложку зеленой глины и тщательно перемешивают. Смесь распределяют по всей длине волос, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем.

Смывают маску через 30–40 минут. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска лимонная с иван-чаем

Кожуру 2–3 лимонов перемалывают в кофемолке, добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 столовую ложку кефира, 1 желток и тщательно перемешивают. Смесь наносят на волосы, распределяя по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 30–40 минут. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска с морскими водорослями с иван-чаем

3 столовые ложки сушеных морских водорослей смешивают с небольшим количеством минеральной воды, 10 мл настойки иван-чая, 1 желтком и тщательно перемешивают. Смесь наносят на влажные волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 20–30 минут проточной водой.

Маска японская с иван-чаем

Тщательно перемешивают по 2 столовые ложки сакэ, меда и лимонного сока, добавляют 10 мл настойки иван-чая. Смесь наносят на слегка влажные волосы по всей длине на 20–30 минут, затем смывают проточной водой.

Маска кефирно-дрожжевая

10 мл настойки иван-чая и 5 столовых ложек пивных дрожжей разводят небольшим количеством обезжиренного кефира до получения пастообразной массы. Смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 1–1,5 часа проточной водой.

Маска свекольно – морковная

Небольшую свеклу и крупную сочную морковь очищают и натирают на мелкой терке. Получившуюся овощную кашицу перемешивают, добавляют 10 мл настойки иван-чая и наносят на слегка влажные волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем. Смывают

через 40–50 минут слегка подкисленной водой (1 столовая ложка уксуса или лимонного сока на 1 л воды).

Маска морковная с иван-чаем

Крупную сочную морковь натирают на мелкой терке. В овощное пюре добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 желток, сок 0,5 лимона и тщательно перемешивают. Смесь наносят на влажные волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 40–50 минут подкисленной водой.

Маска тыквенная с иван-чаем

Мякоть тыквы натирают на мелкой терке, добавляют 10 мл настойки иван-чая. Овощную кашицу наносят на слегка влажные волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем.

Смывают через 40–50 минут. Процедуру проводят 2–3 раза в неделю в течение месяца.

Маска придает волосам блеск и шелковистость.

Маска тыквенно-яичная с иван-чаем

Из вареной тыквы готовят пюре. Добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 желток, 1 столовую ложку меда и тщательно перемешивают. Массу наносят на слегка влажные волосы и кожу головы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем. Смывают маску через 1–1,5 часа подкисленной водой.

Маска из хны и витаминов с иван-чаем

4 столовые ложки хны (можно бесцветной) заливают небольшим количеством горячей воды, перемешивают до пастообразного состояния и настаивают 15–20 минут. Добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 чайную ложку репейного масла, по 3–4 капли витаминов А и Е и тщательно перемешивают. Смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 3–4 часа. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю.

Маска персиково-яичная с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая, 1 желток, 1 столовую ложку персикового масла, 1 чайную ложку лимонного сока и 0,5 чайной ложки столового уксуса тщательно перемешивают. Смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 20–30 минут слегка подкисленной водой. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска коньячно-витаминная с иван-чаем

Смешивают по 1 столовой ложке коньяка, масла виноградных косточек,

по несколько капель витаминов А и Е, 10 мл настойки иван-чая и 1 желток. Смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 50–60 минут слегка подкисленной водой. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из редьки с иван-чаем

Редьку среднего размера натирают на мелкой терке, добавляют 10 мл настойки иван-чая. Кашицу втирают в корни волос, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 1 час. Процедуру повторяют 1–2 раза в неделю.

Маска прекрасно укрепляет волосы.

Маска лимонно-спиртовая с иван-чаем

Смешивают 10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки 40 %-ного спирта с 1 чайной ложкой свежевыжатого лимонного сока. Готовую смесь с помощью ватного тампона втирают в кожу волосистой части головы. Смывают через 30–40 минут. Процедуру повторяют через день в течение 2–3 недель. Маска стимулирует рост волос, придает им блеск и эластичность.

Маска для смягчения волос с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая, 90 мл кипяченой воды, 15 мл одеколона, 15 мл лимонного сока и 5 мл глицерина тщательно перемешивают. Состав наносят на волосы по всей длине, массирующими движениями втирают в корни волос. Смывают через 2–3 минуты.

Маска для увеличения объема волос

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 0,5 стакана светлого пива, немного шампанского, 1 куриное яйцо. Смесь наносят на чистые влажные волосы на 15–20 минут. Смывают слегка подкисленной водой.

Маска из голубой глины с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки голубой глины смешивают с небольшим количеством кефира до получения густой массы. Выдерживают массу в закрытой посуде 1–2 часа и наносят на волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 20–30 минут. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из белой глины с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки белой глины разводят небольшим количеством минеральной воды до консистенции сметаны. Маску наносят на волосы по всей длине. Смывают через 15–20 минут.

Маска из белой глины с маслом чайного дерева

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки белой глины смешивают с небольшим количеством воды до консистенции сметаны. Добавляют несколько капель масла чайного дерева, перемешивают и наносят на

волосы по всей длине. Смывают через 15–20 минут.

Маска укрепляет волосы, предупреждает появление перхоти.

Маска из белой глины с лимонным соком

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки белой глины разводят небольшим количеством воды до консистенции сметаны. Добавляют 1 чайную ложку лимонного сока, перемешивают и наносят на волосы по всей длине. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 20–30 минут.

Маска укрепляет волосы, делает их прочными и упругими, предупреждает их ломкость, выпадение, появление перхоти.

Маска из белой глины с яблочным уксусом

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки белой глины смешивают с небольшим количеством воды до консистенции сметаны. Добавляют 1 чайную ложку яблочного уксуса, перемешивают и наносят на волосы по всей длине. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 20–30 минут.

Маска грязевая с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и небольшое количество лечебной грязи перемешивают с минеральной водой до получения пастообразной массы. Состав наносят на влажные волосы по всей длине. Смывают через 20–30 минут.

Маска питательная с иван-чаем

Смешивают по 1 чайной ложке майонеза, меда и касторового масла с 10 мл настойки иван-чая, 2 зубчиками чеснока, предварительно натертыми, и тщательно перемешивают.

Смесь втирают в корни волос. Смывают через 20–30 минут. Процедуру повторяют 1–2 раза в неделю.

Маска разглаживающая с иван-чаем

Смешивают по 2 столовые ложки меда, лукового и лимонного соков, 10 мл настойки иван-чая, 1 желток и 0,5 стакана кефира. Смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1,5–2 часа. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маски для нормальных волос

За волосами нормального типа ухаживать несложно, достаточно следить за их чистотой и периодически делать питательные и общеукрепляющие маски с применением иван-чая.

Маска из лесных ягод и редьки

Несколько свежих лесных ягод (земляники, малины, брусники и др.) разминают. В ягодное пюре добавляют 10 мл настойки иван-чая, 2 столовые ложки сока редьки, 1 куриное яйцо и тщательно перемешивают.

Состав наносят на влажные волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 20–30 минут.

Маска яично-спиртовая с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая, 2 желтка, 0,5 стакана 40 %-го спирта, 0,25 стакана воды и 1 чайную ложку нашатырного спирта тщательно перемешивают. Смесь наносят на волосы за 5–10 минут до мытья головы. Процедуру повторяют 1–2 раза в неделю.

Маска из меда и чайного гриба с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 3 столовые ложки меда смешивают с 0,5 стакана настоя чайного гриба. Смесь слегка подогревают и наносят на влажные волосы по всей длине. Смывают через 30–40 минут.

Маска хорошо укрепляет волосы.

Маска из оливкового масла и лавра

Перемешивают 1 столовую ложку измельченной коры корня лавра и 4 столовые ложки оливкового масла, добавляют 10 мл настойки иван-чая. Смесь слегка подогревают и втирают в корни волос. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем. Смывают через 1–1,5 часа слегка подкисленной водой. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска сохраняет естественную красоту волос, делает их прочными и упругими.

Маска из меда, чайного гриба и ромашки

Смешивают по 3 столовые ложки меда, настоя чайного гриба, отвара ромашки, добавляют 10 мл настойки иван-чая. Смесь слегка подогревают и наносят на влажные волосы по всей длине. Смывают через 30–40 минут.

Маска укрепляет волосы, а также слегка осветляет их.

Маска из розовой глины с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки розовой глины разводят небольшим количеством воды до консистенции сметаны. Маску наносят на волосы по всей длине. Смывают через 15–20 минут.

Маска обладает разглаживающим эффектом.

Маска витаминная с иван-чаем

Смешивают по 1 столовой ложке травы крапивы, цветков ромашки и липы. Смесь заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 30 минут. Отвар настаивают при комнатной температуре и

процеживают. Добавляют жидкие витамины А, В1,В12, Е, 4 ломтика ржаного хлеба, 10 мл настойки иван-чая и тщательно перемешивают.

Наносят маску на влажные волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Через 1–1,5 часа маску смывают проточной водой.

Маска из белой глины с оливковым маслом

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки белой глины смешивают с небольшим количеством воды до консистенции сметаны. Добавляют 1 столовую ложку оливкового масла, размешивают и наносят на волосы по всей длине. Смывают через 15–20 минут.

Маска из белой глины с розовым маслом

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки белой глины разводят небольшим количеством воды до консистенции сметаны. Добавляют несколько капель розового масла, размешивают и наносят на волосы по всей длине. Смывают через 15–20 минут.

Маска из белой глины со сметаной и медом

10 мл настойки иван-чая и 3 столовые ложки белой глины смешивают с небольшим количеством воды до консистенции сметаны. Добавляют по 1 чайной ложке сметаны и меда, размешивают и наносят на волосы по всей длине. Смывают через 15–20 минут.

Маска из белой глины с алоэ

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки белой глины разводят небольшим количеством воды до консистенции сметаны.

Добавляют 1 столовую ложку сока алоэ, размешивают и наносят на волосы по всей длине. Смывают через 15–20 минут.

Маска увлажняющая с иван-чаем

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 2 желтка, 2 столовые ложки репейного масла, 3 столовые ложки настойки арники и тщательно перемешивают.

Маску наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 30–40 минут. Процедуру повторяют 1–2 раза в неделю.

Маски и настои для сухих волос

Сухие волосы требуют осторожного обращения и использования щадящих косметических средств.

Для укрепления волос этого типа широко применяют маски и составы на основе иван-чая с добавлением растительных и животных масел.

Маска миндальная с иван-чаем

Небольшое количество миндального масла слегка подогревают, добавляют 10 мл настойки иван-чая и втирают в волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой, а затем утепляют. Маску наносят за 1–2 часа до мытья волос.

Маска касторовая с иван-чаем

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 3 столовые ложки касторового масла и несколько капель лимонного сока, слегка подогревают. Массу втирают в кожу и волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой, а затем утепляют. Маску наносят за 1–2 часа до мытья волос.

Маска из кукурузного масла с иван-чаем

Смешивают по 1 столовой ложке сухой травы крапивы, соцветий календулы и ромашки, заливают 0,5 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 30 минут. Отвар настаивают 1 час при комнатной температуре, затем добавляют в него 10 мл настойки иван-чая, 5 столовых ложек кукурузного масла. Полученную смесь наносят на волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой, а затем утепляют. Маску наносят за 1–2 часа до мытья волос.

Маска миндально-касторовая

Смешивают по 3 столовые ложки касторового и миндального масел, смесь слегка подогревают, добавляют 10 мл настойки иван-чая и массирующими движениями наносят на волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой, а затем утепляют. Маску наносят за 1–2 часа до мытья волос.

Маска персиково-касторовая

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 2 столовые ложки персикового масла, 1 столовую ложку касторового масла, 1 столовую ложку одеколona и 1 чайную ложку лимонного сока. Смесь тщательно перемешивают, слегка подогревают и массирующими движениями наносят на волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой, а затем утепляют. Маску наносят за 1–2 часа до мытья волос.

Маска из репейного масла и арники

Смешивают по 1 столовой ложке репейного масла, настойки арники, 10 мл настойки иван-чая, 1 желток, 1 чайную ложку майонеза. Смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 40–50 минут слегка подкисленной водой. Процедуру проводят 1 раз в неделю в течение месяца.

Маска ромашковая с иван-чаем

Горсть сухих соцветий ромашки заливают 0,5 стакана растительного масла и настаивают в плотно закрытом флаконе в течение недели. Готовую

смесь подогревают, добавляют 10 мл настойки иван-чая и наносят на волосы, покрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смесь наносят за 1 час до мытья головы.

Маска ланолиновая с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая, 50 мл водного настоя ромашки и 125 г ланолина тщательно перемешивают, слегка подогревают и наносят на волосы на 15–20 минут. Смывают теплой водой.

Маска из меда и касторового масла

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 3 столовые ложки касторового масла и 1 столовую ложку меда. Получившуюся массу слегка нагревают и наносят на волосы, накрывают голову полиэтиленовой пленкой и утепляют махровым полотенцем. Смывают через 40–50 минут.

Маска из меда и оливкового масла

По 3 столовые ложки меда, оливкового масла тщательно перемешивают. Получившуюся смесь слегка нагревают, добавляют 10 мл настойки иван-чая и наносят на волосы, накрывают голову полиэтиленовой пленкой и утепляют махровым полотенцем.

Смывают через 40–50 минут. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю.

Маска медово-коньячная с иван-чаем

Смешивают по 1 чайной ложке меда, коньяка, порошка хны, 10 мл настойки иван-чая и 1 желток. Массу тщательно растирают и наносят на волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и утепляют платком. Смывают через 45 минут проточной водой.

Данная маска прекрасно питает волосы, а также придает им каштановый оттенок.

Маска из растительного масла, репчатого лука и меда

На терке натирают луковицу среднего размера. В получившуюся кашицу добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 столовую ложку растительного масла и 1 чайную ложку меда, после чего перемешивают до получения однородной массы.

Смесь наносят на волосы, голову оборачивают полиэтиленовой пленкой, а затем теплым платком. Смывают через 40 минут проточной водой.

Маска увлажняет и питает волосы.

Маска из оливкового масла, желтка, меда и коньяка

По 1 чайной ложке оливкового масла, меда, коньяка, 10 мл настойки иван-чая и 1 желток тщательно перемешивают.

Получившуюся массу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 2–3 часа теплой проточной водой. Маску используют перед мытьем головы.

Маска яично-масляная с иван-чаем

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 1 желток и 1 столовую ложку репейного масла. Маску наносят на волосы, накрывают голову полиэтиленовой пленкой и утепляют махровым полотенцем. Смывают через 40–50 минут проточной водой.

Маска яично-коньячная с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 1 желток смешивают с 2 столовыми ложками коньяка и наносят на волосы. Смывают через 20 минут. Маска придает волосам блеск, делает их более крепкими и эластичными.

Маска из простокваши с иван-чаем

На влажные волосы наносят простоквашу (можно заменить кислым молоком), в которую добавлено 10 мл настойки иван-чая. Голову оборачивают сначала полиэтиленовой пленкой, затем полотенцем. Смывают маску через 20 минут.

Маска из яичного желтка и водки

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 1 яичный желток с 2 столовыми ложками теплой воды и 2 столовыми ложками водки. Смесь перемешивают и втирают в кожу головы на 2–5 минут, затем тщательно смывают теплой водой.

Маска из тысячелистника с иван-чаем

2 столовые ложки травы тысячелистника обыкновенного заливают 1 стаканом горячей воды и кипятят на водяной бане 20–25 минут. Полученный отвар настаивают 1–2 часа при комнатной температуре и процеживают. Отвар смешивают с 10 мл настойки иван-чая, 1 желтком и наносят на кожу волосистой части головы на 15–20 минут. Затем волосы промывают теплой водой и ополаскивают травяным отваром.

Маска из сухих трав с иван-чаем

Смешивают по 2 столовые ложки травы полевого хвоща, мяты перечной и коры дуба. Сухую смесь заливают 0,5 л горячей воды, настаивают в течение 30 минут и процеживают, добавляют 10 мл настойки иван-чая. Кашицу наносят на волосы и оставляют на 20–30 минут. Потом волосы промывают проточной водой и ополаскивают оставшимся отваром. Применяют 1–2 раза в неделю.

Маска из смеси растений и облепихового масла

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 3 столовые ложки свежих измельченных листьев и соцветий одуванчика, 1 столовую ложку листьев подорожника, 1 чайную ложку сока редьки и 1 чайную ложку сока лука. Смесь заливают 1 стаканом облепихового масла и нагревают на водяной бане 5–10 минут. Затем настаивают при комнатной температуре 30 минут и

наносят на волосы.

Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 50–60 минут. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю в течение 1–2 месяцев.

Маска разглаживающая с иван-чаем

Смешивают по 1 чайной ложке меда, коньяка, порошка хны, персикового масла, 10 мл настойки иван-чая и 1 желток. Массу тщательно растирают и наносят на волосы.

Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и утепляют платком. Смывают через 30–40 минут.

Маска восстанавливающая с иван-чаем

По 2 столовые ложки касторового и оливкового масел, 10 мл настойки иван-чая, 1 чайную ложку шампуня для сухих волос и тщательно перемешивают. Смесь распределяют по всей длине волос, голову укрывают полиэтиленовой пленкой, а затем утепляют. Маску наносят за 1–2 часа до мытья волос.

Маски и настои для жирных волос

Жирные волосы требуют особого внимания. Все средства для ухода за ними должны содержать вещества, регулирующие деятельность сальных желез. Чаще всего в их состав входят спиртосодержащие вещества, обладающие подсушивающими и тонизирующими свойствами. Волосы такого типа полезно подпитывать масками, содержащими иван-чай, травяные экстракты, фруктовые кислоты и т. п.

Маска из айвы с иван-чаем

1 столовую ложку семян айвы заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане до кипения. Отвар процеживают, добавляют 10 мл настойки иван-чая и слегка остужают. Теплую желеобразную маску втирают в корни волос массирующими движениями. Смывают через 40–50 минут. Процедуру повторяют ежедневно в течение недели.

Маска яично-медовая с иван-чаем

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 2 желтка и 2 столовые ложки меда. Смесь втирают в корни волос, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 1–2 часа. Процедуру повторяют 1–2 раза в неделю.

Маска липовая

8 столовых ложек липового цвета заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 2–3 минуты, остужают при комнатной температуре и процеживают. В отвар добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 столовую ложку лимонного сока, 0,25 стакана настойки эвкалипта и

наносят на волосы.

Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносят на волосы за 30 минут до мытья головы 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из календулы и лопуха с иван-чаем

Смешивают по 2 столовые ложки измельченных корней лопуха и соцветий календулы, заливают 0,5 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 15–20 минут. Остужают при комнатной температуре, добавляют 10 мл настойки иван-чая и наносят на волосы. Процедуру проводят 2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из календулы и мать-и-мачехи

Смешивают по 3 столовые ложки измельченных листьев мать-и-мачехи и соцветий календулы, заливают 0,5 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 2–3 минуты. Остужают при комнатной температуре, добавляют по 1 столовой ложке лимонного сока и настойки эвкалипта, 10 мл настойки иван-чая.

Смесь наносят на волосы на 30–40 минут. Процедуру проводят 2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из смеси трав и редьки

Небольшое количество свежей травы крапивы, мать-и-мачехи и зверобоя измельчают. Добавляют 10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки сока редьки и перемешивают.

Смесь наносят на влажные волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем.

Маску смывают через 10–15 минут. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из касторового масла и репчатого лука

Прокручивают через мясорубку 1 луковицу, полученную массу отжимают через марлю. Смешивают 2 столовые ложки лукового сока с таким же количеством касторового масла, добавляют 10 мл настойки иван-чая. Массу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и утепляют платком. Смывают через 40 минут проточной водой.

Маска из касторового масла и петрушки

3 столовые ложки измельченной зелени петрушки заливают 1 столовой ложкой касторового масла. Добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 чайную ложку водки и перемешивают. Смесь втирают в корни волос, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносят за 20–30 минут до мытья головы. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из меда, алоэ и лимона с иван-чаем

Смешивают по 1 чайной ложке меда, соков алоэ и лимона, добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 желток и 1 зубчик чеснока, предварительно измельченный. Полученную массу наносят на волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой, махровым полотенцем или теплым платком. Смывают через 45 минут.

Маска спиртовая с иван-чаем

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 50 г водки, 1 чайную ложку сока лимона, 10 г борного спирта. Полученный раствор втирают в волосы ежедневно в течение недели.

Маска из кефира с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и кефир втирают в кожу головы и выдерживают 15–20 минут. Затем смывают теплой проточной водой.

Маска молочно-солевая с иван-чаем

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 1 стакан молока, 1 столовую ложку поваренной соли и тщательно перемешивают. Смесь наносят на влажные волосы массирующими движениями. Смывают через 10–15 минут. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю.

Маска дубово-мучная с иван-чаем

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, отвар дубовой коры, пшеничную муку и несколько капель лимонного сока до консистенции сметаны. Маску наносят на влажные волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 20–30 минут. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю.

Маска из черного хлеба с иван-чаем

Черный хлеб нарезают ломтиками, помещают в эмалированную посуду, заливают небольшим количеством горячей воды (но не крутым кипятком) и выдерживают сутки. В получившуюся массу добавляют 10 мл настойки иван-чая и наносят на чистые влажные волосы. Маску не смывают: после того как волосы высохнут, их расчесывают расческой с редкими зубьями.

Маска горчичная с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 3 столовые ложки сухой горчицы разводят в небольшом количестве теплой воды до получения пастообразной массы. Маску наносят на влажные волосы по всей длине на 5–10 минут. Смывают прохладной подкисленной водой или травяным настоем. Процедуру проводят 1 раз в неделю.

Маска вишневая с иван-чаем

Несколько свежих вишен разминают, добавляют 10 мл настойки иван-чая

и наносят на слегка влажные волосы за 50–60 минут до мытья головы. Повторяют 2–3 раза в неделю в течение месяца.

Укрепляющие маски и мази

При неправильном уходе, сезонных изменениях, болезнях и стрессах, ослаблении иммунитета состояние волос резко ухудшается. Они становятся тусклыми, ломкими, начинают выпадать. Чтобы вернуть им красоту и силу необходимо в первую очередь укрепить организм изнутри, правильно питаться, больше заниматься спортом и правильно ухаживать за волосами. Кроме этого, нужно регулярно делать общеукрепляющие маски и обертывания, для мытья и ополаскивания чаще использовать травяные отвары и настои, прежде всего, с иван-чаем. При правильном применении укрепляющие средства восстанавливают структуру и тонус волос, стимулируют их рост и уменьшают выпадение. В состав таких масок полезно вводить травяные и фруктовые экстракты, витамины, растительные масла, минеральные элементы.

Маска из крапивы с иван-чаем

1 столовую ложку крапивы заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане в течение 15–20 минут. Горячий отвар настаивают при комнатной температуре в течение 2 часов, процеживают и добавляют 10 мл настойки иван-чая. Травяную кашицу втирают в кожу волосистой части головы и оставляют на 20–30 минут. Затем ополаскивают волосы оставшимся отваром.

Маска предназначена для жирных волос.

Маска из крапивы и мать-и-мачехи

Смешивают по 3 столовые ложки сухой травы крапивы и мать-и-мачехи. Смесь заливают небольшим количеством горячей воды и нагревают на водяной бане 30 минут. Отвар остужают при комнатной температуре, добавляют 10 мл настойки иван-чая, а затем наносят на влажные волосы. Смывают через 20–30 минут. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю.

Маска из почек тополя с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая и 2 столовые ложки почек тополя заливают 1 стаканом подогретого растительного масла и ставят в темное сухое место на 7 дней. Готовый настой процеживают и втирают в корни волос. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 15–20 минут.

Маска предназначена для сухих волос.

Маска из листьев плюща с иван-чаем

5 столовых ложек мелко нарезанных листьев плюща заливают 0,5 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 10 минут. Затем настаивают при комнатной температуре 2 часа и добавляют 10 мл настойки иван-чая. Травяную кашицу втирают в кожу волосистой части головы и оставляют на 15–20 минут. После этого промывают волосы проточной водой и оставшимся отваром, разбавленным 1 литр воды. Процедуру проводят ежедневно в течение месяца.

Маска из корня лопуха с иван-чаем

4 столовые ложки измельченного корня лопуха заливают 0,5 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 20–25 минут. Затем настаивают при комнатной температуре 2 часа и добавляют 10 мл настойки иван-чая. Травяную массу втирают в кожу волосистой части головы 2–3 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Маска из корня алтея и чемерицы

3 столовые ложки нарезанного корня алтея заливают 0,5 стакана горячей воды и настаивают в течение 1 часа, затем процеживают. 2 столовые ложки измельченных корней чемерицы заливают 1 стаканом виноградного уксуса, упаривают на водяной бане до половины объема, затем процеживают. Отвары смешивают, добавляют 10 мл настойки иван-чая и втирают в корни волос 2 раза в день в течение месяца.

Маска из цветков липы с иван-чаем

7 столовых ложек липового цвета заливают небольшим количеством горячей воды и настаивают на водяной бане 20 минут. Затем отвар остужают при комнатной температуре, добавляют 10 мл настойки иван-чая и наносят травяную массу на влажные волосы. Смывают через 40–50 минут. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю.

Маска из почек и цветков бузины

2 столовые ложки почек и цветков бузины заливают небольшим количеством горячей воды и настаивают на водяной бане 20 минут. Затем травяную массу остужают при комнатной температуре, добавляют 10 мл настойки иван-чая и втирают в корни волос. Смывают через 40–50 минут. Процедуру проводят ежедневно в течение месяца.

Маска эффективна при облысении.

Маска из аира с иван-чаем

3 столовые ложки измельченного корневища аира заливают 0,5 л виноградного уксуса и нагревают на водяной бане 15 минут. Затем остужают при комнатной температуре, добавляют 10 мл настойки иван-чая и втирают в корни волос массирующими движениями. Процедуру проводят ежедневно в течение 2–3 недель.

Маска облепиховая с иван-чаем

5 столовых ложек плодов облепихи заливают 0,5 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 15–20 минут. Остужают при комнатной температуре, добавляют 10 мл настойки иван-чая и наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносят на волосы за 30 минут до мытья головы 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из касторового масла и календулы с иван-чаем

Смешивают 3 столовые ложки спиртовой настойки календулы с 10 мл настойки иван-чая и 1 чайной ложкой касторового масла. Смесь втирают в волосистую часть головы несколько раз в неделю перед мытьем. Маска предназначена для жирных волос.

Маска ивовая с иван-чаем

4 столовые ложки измельченной сухой коры белой ивы заливают 0,5 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 15–20 минут. Остужают при комнатной температуре, добавляют 10 мл настойки иван-чая и наносят травяную массу на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1–1,5 часа.

Маска из касторового масла и яйца

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 1 желток и 2 чайные ложки касторового масла. Массу втирают в кожу волосистой части головы и оставляют на 15–20 минут.

Маска из лопуха и укропа с иван-чаем

2 столовые ложки измельченных корней лопуха заливают 1 стаканом горячей воды и упаривают на водяной бане до половины объема. Добавляют 10 мл настойки иван-чая, 2 чайные ложки семян укропа и настаивают 2–3 часа при комнатной температуре. Травяную массу втирают в корни волос массирующими движениями. Процедуру повторяют 2 раза в день в течение 2–3 месяцев.

Маска из семян петрушки с иван-чаем

Смешивают по 1 чайной ложке семян петрушки и 40 %-го спирта, 10 мл настойки иван-чая, 2 чайные ложки касторового масла и настаивают при комнатной температуре 30 минут. Маску наносят на слегка влажные волосы на 30 минут, затем смывают проточной водой. Процедуру проводят 3 раза в неделю в течение месяца.

Маска из смеси лекарственных растений

Смешивают по 2 столовые ложки измельченных свежих листьев одуванчика, травы мяты и плодов рябины. Добавляют 10 мл настойки иван-чая, 2 столовые ложки репейного масла, перемешивают. Маску наносят на слегка влажные волосы на 1–2 часа. Процедуру повторяют 1–2 раза в

неделю.

Маска травяная

Смешивают по 1 столовой ложке сухой травы шалфея, подорожника, душицы и соцветий ромашки. Смесь заливают 0,5 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 15–20 минут. Остужают при комнатной температуре, добавляют 10 мл настойки иван-чая и наносят травяную смесь на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1–1,5 часа.

Маска из смеси трав и масел

В 0,5 л отвара полыни и крапивы добавляют 10 мл настойки иван-чая и эфирные масла: по 2 капли розмарина, лаванды, сосны и по 1 капле тимьяна, герани. Смесь перемешивают, слегка нагревают и наносят на волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 40–50 минут.

Маска из смеси масел с иван-чаем

В 2 столовые ложки репейного масла добавляют 10 мл настойки иван-чая и по 5 капель эфирных масел лаванды и шалфея. Смесь слегка подогревают и втирают в кожу головы.

Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем. Маску смывают через 1–1,5 часа подкисленной водой или травяным отваром. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю.

Маска питает волосы, придает им шелковистость, предотвращает появление перхоти.

Маска с маслом чайного дерева

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 3 столовые ложки касторового масла и 10–15 капель масла чайного дерева.

Смесь слегка подогревают и втирают в корни волос. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем. Смывают через 10–15 минут подкисленной водой или травяным отваром.

Маска укрепляет волосы, лечит от перхоти.

Маска с маслом жожоба

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 3 столовые ложки репейного масла и 10–15 капель масла жожоба. Смесь слегка подогревают и втирают в корни волос. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 15–20 минут подкисленной водой или травяным отваром.

Маска укрепляет волосы, придает им эластичность и блеск.

Маска чесночно-масляная с иван-чаем

Чеснок натирают на терке или пропускают через мясорубку, полученную кашицу отжимают через марлю. Смешивают по 2 столовые ложки

чесночного сока и касторового масла, 10 мл настойки иван-чая и втирают в кожу волосистой части головы на 10–20 минут. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю в течение 2–3 месяцев.

Маска из касторового масла и спирта с иван-чаем

Смешивают по 1 столовой ложке касторового масла и 90 %-го спирта, 10 мл настойки иван-чая. Состав втирают в кожу волосистой части головы ватным тампоном.

Через 3–4 часа голову моют детским мылом и ополаскивают волосы подкисленной водой (на 1 л воды 1 столовая ложка уксуса или сок 0,5 лимона).

Маска из касторового масла, хны и какао

3 столовые ложки хны разводят небольшим количеством воды до пастообразной консистенции и дают настояться. Добавляют по 1 столовой ложке касторового масла, порошка какао, 10 мл настойки иван-чая и тщательно перемешивают. Смесь наносят на волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносят за 30–40 минут до мытья головы. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из касторового масла, яйца и глицерина

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 1 куриное яйцо, 2 чайные ложки касторового масла, 1 чайную ложку глицерина, 1 чайную ложку 3 %-го уксуса и тщательно перемешивают. Массу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 40–50 минут.

Маска из касторового масла, яйца, алоэ и меда

Пропускают через мясорубку несколько листьев алоэ. Получившуюся кашицу смешивают с 10 мл настойки иван-чая, 1 желтком, 1 чайной ложкой коньяка, 1 столовой ложкой меда и таким же количеством касторового масла, тщательно перемешивают.

Массу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1,5–2 часа.

Маска из репейного масла, меда и репчатого лука

Смешивают по 1 столовой ложке репейного масла, меда и лукового сока. Добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 чайную ложку шампуня, тщательно перемешивают и наносят на волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1,5–2 часа.

Такая маска эффективна при выпадении волос.

Маска из смеси масел и тыквы с иван-чаем

Мякоть тыквы натирают на мелкой терке. Смешивают 3 столовые ложки

овощной кашицы с 10 мл настойки иван-чая, 1 столовой ложкой масла хны и 1 столовой ложкой масла ириса. Смесь слегка подогревают и наносят на волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1,5–2 часа.

Маска из оливкового масла и коры ивы с иван-чаем

2 столовые ложки коры ивы измельчают в кофемолке, добавляют 10 мл настойки иван-чая, 4 столовые ложки оливкового масла и перемешивают. Смесь слегка подогревают и наносят на волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносят за 1,5–2 часа до мытья головы.

Маска из репейного масла и тысячелистника

Смешивают золу травы тысячелистника с репейным маслом в соотношении

1: 4 и слегка подогревают, добавляют 10 мл настойки иван-чая. Смесь наносят на волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1,5–2 часа.

Маска из масла редьки и лесных орехов

Несколько ядер лесных орехов слегка обжаривают и измельчают в кофемолке. Смешивают ореховый порошок с маслом редьки в соотношении 1: 4 и слегка подогревают, добавляют 10 мл настойки иван-чая. Смесь наносят на волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1,5–2 часа.

Маска из смеси масел и желтка с иван-чаем

Смешивают 2 столовые ложки репейного масла, 5 капель эфирного масла сосны и 1 желток. Смесь слегка подогревают, добавляют 10 мл настойки иван-чая и наносят на волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносят за 50–60 минут до мытья головы.

Маска из смеси масел и березового сока

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 1 чайную ложку касторового масла, 1 чайную ложку репейного масла и 2 чайные ложки березового сока. Смесь массирующими движениями втирают в кожу волосистой части головы, распределяют по всей длине волос. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1–2 часа. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска хлебно-травяная

В равных пропорциях смешивают сухую траву душицы, шалфея, подорожника и крапивы. 3 столовые ложки смеси трав заливают 0,5 стакана горячей воды и настаивают в течение 1 часа. Затем смешивают

настой с 10 мл настойки иван-чая, ломтиком черного хлеба, тщательно растирают и наносят маску на влажные волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Через 1,5–2 часа маску смывают теплой проточной водой. Процедуру повторяют 2–3 раза в неделю в течение месяца.

Маска лимонно-морковная с иван-чаем

Морковь среднего размера и лимон пропускают через мясорубку, добавляют 10 мл настойки иван-чая и тщательно перемешивают. Получившуюся кашицу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1–1,5 часа. Процедуру проводят 1 раз в неделю в течение месяца.

Маска из хрена с иван-чаем

Корень хрена среднего размера натирают на мелкой терке, добавляют 10 мл настойки иван-чая. Получившуюся кашицу наносят на волосы. Смывают маску через 10–30 минут. Процедуру проводят 2 раза в неделю в течение месяца. Маску используют при интенсивном выпадении волос.

Маска миндальная с иван-чаем

0,5 стакана сладкого миндаля перемалывают, разбавляют 10 мл настойки иван-чая и небольшим количеством молока до консистенции сметаны. Маску наносят на влажные волосы на 1,5–2 часа, затем смывают. Процедуру проводят 1 раз в неделю в течение месяца.

Маска стимулирует рост волос.

Маска апельсиновая с иван-чаем

Апельсин среднего размера пропускают через мясорубку, добавляют 10 мл настойки иван-чая. Получившуюся кашицу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 20–30 минут. Процедуру проводят 1 раз в неделю в течение месяца.

Маска томатная с иван-чаем

Несколько помидоров разминают, добавляют 10 мл настойки иван-чая и получившуюся кашицу втирают в корни волос. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 20–30 минут. Процедуру проводят 2–3 раза в неделю в течение месяца.

Маска прекрасно стимулирует рост волос, укрепляет их.

Маска с алоэ и иван-чаем

Листья алоэ пропускают через мясорубку, затем через марлю отжимают сок.

Смешивают по 1 столовой ложке сока алоэ, водки, тройного одеколona, 10 мл настойки иван-чая. Маску наносят на волосы массирующими движениями. Смывают через 10–20 минут проточной водой. Процедуру

повторяют ежедневно в течение 3 недель.

Маска из яйца и рома с иван-чаем

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 1 куриное яйцо с 4 столовыми ложками рома или коньяка. Полученную смесь втирают в волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и укрывают полотенцем. Через 25 минут маску смывают теплой проточной водой.

Маска с алоэ, медом и чесноком

Листья алоэ и зубчики чеснока по отдельности измельчают, затем через марлю отжимают сок. Смешивают по 1 столовой ложке меда, соков алоэ и чеснока, 10 мл настойки иван-чая, 1 желток. Маску наносят на волосы массирующими движениями. Смывают через 30 минут проточной водой. Процедуру проводят 2–3 раза в неделю в течение месяца.

Маска из зеленого лука с иван-чаем

Зеленый лук пропускают через мясорубку, в полученную кашницу добавляют 10 мл настойки иван-чая и немного спирта.

Маску втирают в корни волос. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносят на 30–40 минут до мытья волос. Процедуру повторяют 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска луково-медовая с иван-чаем

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 4 столовые ложки лукового сока и 1 столовую ложку меда. Смесь втирают в корни волос массирующими движениями. Смывают через 40 минут проточной водой. Процедуру проводят 2–3 раза в неделю в течение месяца.

Маска хорошо укрепляет волосы.

Маска из лука репчатого и рома с иван-чаем

Луковицу пропускают через мясорубку и отжимают через марлю. В полученную кашницу добавляют 10 мл настойки иван-чая, 0,5 стакана рома и настаивают в течение 1 суток. Маску наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 40–50 минут.

Маска из лука репчатого, коньяка и лопуха

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 1 чайную ложку коньяка, 4 чайные ложки свежотжатого лукового сока и 6 чайных ложек отвара лопуха. Все ингредиенты тщательно перемешивают и втирают в корни волос. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и утепляют. Смывают через 20–30 минут.

Маска из яйца, лимона и лука с иван-чаем

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 1 желток и по 1 столовой ложке соков лимона и лука. Массу втирают в корни волос, голову укрывают

полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Через 30 минут волосы промывают проточной водой.

Маска из яйца, лимона и водки с иван-чаем

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 2 желтка, сок 0,5 лимона и несколько капель водки или коньяка. Массу втирают в кожу волосистой части головы и волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Через 30 минут маску смывают, волосы ополаскивают теплой водой с добавлением лимонного сока или уксуса.

Маска из желтка и пижмы с иван-чаем

3 столовые ложки пижмы заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 20–30 минут. Отвар остужают, процеживают, добавляют в него 10 мл настойки иван-чая, 2 взбитых желтка и перемешивают. Смесь наносят на влажные волосы по всей длине.

Через 30–40 минут смывают проточной водой. Процедуру проводят 2 раза в неделю в течение месяца.

Маска обладает укрепляющим эффектом.

Маска луково-дрожжевая с иван-чаем

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, сок 1 луковицы, 2 столовые ложки растворенных дрожжей, 1 чайную ложку репейного масла, 1 чайную ложку касторового масла и щепотку соли.

Смесь массирующими движениями втирают в корни волос, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску смывают через 1–1,5 часа. Процедуру повторяют 2–3 раза в неделю в течение месяца.

Маска стимулирует рост волос, укрепляет их. Особенно подходит для сухих волос.

Маска желтково-витаминная с иван-чаем

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 1 желток, 1 чайную ложку коньяка, по несколько капель витаминов А и группы В. Массу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1–1,5 часа.

Процедуру повторяют 1–2 раза в неделю в течение 2–3 месяцев.

Маска из яйца, меда и дрожжей

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 1 желток, по 1 чайной ложке меда и дрожжей. Массу тщательно перемешивают и втирают в корни волос. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 1–2 часа проточной водой.

Маска из меда, алоэ и лимонного сока

Смешивают по 2 столовые ложки меда, соков алоэ и лимона, добавляют 10 мл настойки иван-чая. Массу распределяют по волосам, голову

укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносят за 30 минут до мытья головы.

Маска картофельная с иван-чаем

Картофель очищают, натирают на мелкой терке и отжимают через марлю. Смешивают по 2 столовые ложки меда, картофельного сока и сока алоэ, добавляют 10 мл настойки иван-чая. Массу втирают в корни волос, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 2 часа. Процедуру проводят перед мытьем головы 2 раза в неделю.

Маска эффективна при выпадении волос.

Маска из яйца, меда, репейного масла и лука репчатого

Смешивают 10 мл настойки иван-чая, 1 желток, 0,5 столовой ложки меда, 1 чайную ложку репейного масла и 1 чайную ложку лукового сока. Массу втирают в кожу волосистой части головы за 1 час до мытья волос.

Маска из яйца, меда, алоэ и березового сока

Смешивают по 1 чайной ложке меда, соков алоэ и березы, 10 мл настойки иван-чая и 1 желток. Ингредиенты тщательно перемешивают и втирают в корни волос. Маску наносят за 1–2 часа до мытья головы.

Маска из авокадо с иван-чаем

Авокадо разминают, добавляют 10 мл настойки иван-чая, полученное пюре наносят на волосы. Смывают через 20–30 минут.

Маска увлажняет волосы, восстанавливает их эластичность.

Маска из поваренной соли с иван-чаем

На чистые влажные волосы наносят поваренную (можно морскую) соль, в которую добавлено 10 мл настойки иван-чая и массируют кожу волосистой части головы в течение 15 минут. Смывают подсоленной водой. Процедуру повторяют в течение месяца еженедельно.

Маска из пищевых дрожжей с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая, 0,3 палочки дрожжей, 0,5 чайной ложки сахара, 1 столовую ложку воды тщательно перемешивают и настаивают 30 минут. Массу наносят на влажные волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1 час. Процедуру проводят 1–2 раза в месяц.

Маска из пивных дрожжей с иван-чаем

1 столовую ложку пивных дрожжей разводят в небольшом количестве отвара из смеси лекарственных трав (крапивы, хмеля, ромашки, резеды, зверобоя) и настаивают в течение 40–50 минут. Добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 желток, 1 столовую ложку репейного масла, по 5 капель эфирных масел иланг-иланга, грейпфрута, шалфея и розмарина. Смесь

наносят на волосы по всей длине, втирают в кожу. Голову накрывают полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем. Смывают через 40–50 минут. Процедуру повторяют 2–3 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Маска придает волосам пышность и объем, стимулирует их рост.

Маска из хны и чая

В 0,5 стакана крепко заваренного черного чая добавляют по 1 столовой ложке хны и кефира, 10 мл настойки иван-чая, 1 желток, по 1 чайной ложке облепихового масла и какао, несколько капель витаминов А, Е, В6 и В12. Смесь тщательно перемешивают и слегка нагревают на водяной бане. Наносят на волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 1,5–2 часа подкисленной водой или травяным отваром.

Маска подходит для темных волос.

Маска горчично-кефирная с иван-чаем

1 столовую ложку горчицы разводят небольшим количеством обезжиренного кефира до пастообразной консистенции. Добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 чайную ложку меда, 1 чайную ложку миндального масла, 1 желток, несколько капель масла жожоба и тщательно перемешивают. Смесь наносят на волосы по всей длине, массирующими движениями втирают в кожу. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем. Смывают через 15–20 минут подкисленной водой или травяным отваром.

Маска стимулирует приток крови к волосяным луковицам, что улучшает рост волос.

Маска чесночно-луковая

1 луковицу и 2 зубчика чеснока пропускают через мясорубку, добавляют 10 мл настойки иван-чая и тщательно перемешивают. Кашицу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1,5–2 часа.

Маска из глины и арники с иван-чаем

5 столовых ложек белой глины разбавляют небольшим количеством воды до пастообразной консистенции. Добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 столовую ложку настойки арники, 1 чайную ложку яблочного уксуса и перемешивают. Смесь наносят на волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 20–30 минут слегка подкисленной водой. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Мазь из корней лопуха с иван-чаем

3 столовые ложки корней лопуха заливают 1 стаканом горячей воды и

упаривают на водяной бане до половины объема.

Продолжая подогревать, добавляют в отвар нутряной жир (0,5 стакана). Полученную смесь перекладывают в емкость, добавляют 10 мл настойки иван-чая, плотно закрывают и ставят в теплое место на 1–2 дня. Готовую мазь втирают в корни чистых волос еженедельно.

Маска укрепляющая с иван-чаем

Смешивают по 1 столовой ложке хны, кефира и теплой воды, 10 мл настойки иван-чая, 1 чайную ложку меда, 0,5 чайной ложки какао и 1 измельченный зубчик чеснока. Массу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1–1,5 часа.

Маска для истонченных волос с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая, 1 желток, 1 столовую ложку майонеза и 1 чайную ложку оливкового масла тщательно перемешивают. Массу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1–1,5 часа. При жирных волосах в маску можно добавить 1 чайную ложку шампуня.

Маска для секущихся волос с иван-чаем

Смешивают по 1 столовой ложке репейного и касторового масел, лимонного сока и тщательно перемешивают, добавляют 10 мл настойки иван-чая. Массу втирают в корни волос, распределяют по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1–1,5 часа. При жирных волосах в маску добавляют 1 чайную ложку шампуня.

Маска для ослабленных волос с иван-чаем

Смешивают касторовое и облепиховое масла в пропорции 1: 9, добавляют 10 мл настойки иван-чая и втирают в корни волос. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1 час. Процедуру проводят 2 раза в неделю в течение месяца.

Маска очищающая с иван-чаем

1 стакан сухого зеленого горошка перемалывают, разводят небольшим количеством воды до консистенции сметаны. Настаивают в течение суток, добавляют 10 мл настойки иван-чая, а затем наносят на волосы на 30 минут. Смывают прохладной водой с добавлением лимонного сока (1 чайная ложка на 2 л воды).

Маска стимулирующая с иван-чаем

Смешивают по 1 столовой ложке травы чабреца, коры дуба и белой ивы. Смесь заливают 1 стаканом горячей воды, нагревают 15 минут на водяной бане, добавляют 10 мл настойки иван-чая.

Настаивают 30–40 минут при комнатной температуре и втирают в корни

волос на 1–2 часа. Процедуру проводят 2–3 раза в неделю в течение месяца.

Маска, предотвращающая выпадение волос

Смешивают по 1 столовой ложке толченого имбиря, кунжутного масла, масла жожоба, 10 мл настойки иван-чая и тщательно перемешивают. Смесь наносят на корни волос массирующими движениями и оставляют на 1–2 часа. Затем смывают теплой водой.

Маска, улучшающая кровообращение

Смешивают по 1 столовой ложке настойки валерианы, экстракта элеутерококка, чемеричной воды, ротокана, соков каланхоэ и подорожника, 10 мл настойки иван-чая. Смесь тщательно перемешивают и втирают в корни волос массирующими движениями. Смывают через 1–2 часа. Процедуру проводят 2–3 раза в неделю в течение месяца.

Маска для секущихся волос

Смешивают по 1 столовой ложке свежесжатых соков капусты, шпината, лимона, 10 мл настойки иван-чая. Полученную смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1–1,5 часа. Процедуру проводят ежедневно в течение 1–2 недель.

Маска тонизирующая с иван-чаем

Смешивают по 1 столовой ложке хны, кефира и теплой воды. Добавляют 10 мл настойки иван-чая, 1 чайную ложку меда, 0,5 чайной ложки какао, 1 измельченный зубчик чеснока и тщательно перемешивают. Массу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1–1,5 часа.

Маска для кончиков волос № 1

Смешивают по 1 столовой ложке сухой травы зверобоя, крапивы, листьев березы, цветков ромашки и заливают 0,5 стакана касторового масла. Настаивают в течение недели в прохладном темном месте, добавляют 10 мл настойки иван-чая. Масляный экстракт наносят на кончики волос на 2 часа, затем смывают. Процедуру повторяют 1–2 раза в неделю.

Маска для кончиков волос № 2

Смешивают по 1 столовой ложке оливкового масла, лимонного сока, 10 мл настойки иван-чая. Смесь наносят на кончики волос на 2 часа, затем смывают. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска для поврежденных волос

Смешивают по 1 столовой ложке сухой травы подорожника, крапивы, соцветий ромашки, 10 мл настойки иван-чая.

Сбор заливают 0,5 стакана горячей воды и настаивают 2 часа. Затем в настой добавляют ломтик черного хлеба и тщательно перемешивают. Маску наносят на волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой

пленкой и полотенцем. Смывают через 1 час теплой водой.

Маска профилактическая для сухих волос

Смешивают по 2 чайные ложки меда и репейного масла, 10 мл настойки иван-чая, 2 желтка. Смесь втирают в корни волос, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 40–50 минут. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю в течение 1–2 месяцев.

Маска предупреждает выпадение волос, появление перхоти.

Маска лечебная для жирных волос

10 мл настойки иван-чая, 1 столовую ложку касторового масла, 10 г березового дегтя, 100 мл водки тщательно перемешивают. Смесь втирают в корни волос, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносят за 1–1,5 часа до мытья головы.

Маска обладает противосеборейным эффектом, снимает зуд кожи, нормализует деятельность сальных желез.

Маска из пижмы обыкновенной с иван-чаем

10 мл настойки иван-чая, 1 столовую ложку мелко нарезанных стеблей и цветков пижмы обыкновенной заливают 2 стаканами горячей воды. Траву настаивают 2 часа, затем процеживают. Кашицу втирают в волосы и кожу волосистой части головы и оставляют на 20–30 минут. Затем волосы промывают прохладной водой и споласкивают отваром.

Процедуру производят после каждого мытья головы в течение месяца. Маска снимает зуд кожи, предотвращает появление перхоти.

Маска луковая с иван-чаем

1 луковицу пропускают через мясорубку, добавляют 10 мл настойки иван-чая. Полученную кашицу втирают в корни волос, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 50–60 минут. Процедуру повторяют 1–2 раза в неделю. Маска улучшает состояние кожи и волос, устраняет перхоть.

Маска дубово-луковая с иван-чаем

Смешивают по 0,5 стакана измельченной коры дуба и луковой шелухи. Массу заливают 0,5 л горячей воды и нагревают в течение 1 часа на водяной бане на слабом огне. Получившийся отвар остужают до комнатной температуры, добавляют 10 мл настойки иван-чая и наносят на волосы и кожу. Если волосы жирные, добавляют 1 столовую ложку салицилового спирта. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 2 часа. Это средство применяют перед мытьем головы.

Маска устраняет перхоть, предотвращает ее появление.

Лечебные ванны с иван-чаем

В данном разделе приведены различные рецепты лечебных ванн с иван-чаем и другими ингредиентами.

Соленые ванны

Такие ванны с иван-чаем отлично очищают кожу, укрепляют организм, улучшают обмен веществ, успокаивают нервную систему. Они особенно рекомендуются после тяжелой и утомительной работы. Тем более, что солевые ванны – самые простые в приготовлении и доступны практически всем. Солевую ванну можно в любое время и в любом месте (конечно, предназначенном для приема ванн). Принимать солевые ванны следует не более 15 минут, 1–2 раза в неделю. Предварительно надо тщательно вымыться под душем, а после ванны также ополоснуться теплой душевой водой.

Ванна с поваренной солью

На полную ванну потребуется 250–500 г поваренной соли. Сначала надо наполнить ванну водой наполовину, высыпать соль и долить воду до нужного уровня. Дождаться, когда температура воды достигнет 25–30 °С, добавить 1 стакан настоя иван-чая, лечь в ванну. Через 15 минут процедуру следует закончить. Такая ванна полезна также тем, кто хочет избавиться от лишнего веса.

Можно принимать соленую ванну через день или два, всего 8–12 ванн. Желательно предварительно проконсультироваться у врача.

Ванна с добавлением морской соли

Такие ванны особенно рекомендуются ослабленным и быстро утомляющимся людям. Их можно принимать по утрам, через час после завтрака. Температура воды такой ванны должна быть 30–35 °С, продолжительность процедуры – 5–7 минут. После ванны необходимо 20–30 минут посидеть или полежать в покое. После такой ванны проходит головная боль, и уменьшаются болезненные ощущения в суставах и мышцах.

Для приготовления ванны потребуется 300 г морской соли. Ее следует растворить в теплой воде, затем, когда ванна будет наполнена до нужного уровня, добавить 1 стакан настоя иван-чая и можно принимать процедуру.

Ванна с морской солью и эвкалиптовым маслом

Такая ванна оказывает двойное действие на организм, поскольку в ее состав входит и соль, и эфирное эвкалиптовое масло. Эту ванну можно принимать вечером или утром, спустя час после завтрака. Такая ванна очищает и освежает кожу, укрепляет организм, бодрит.

Для ванны потребуется 250 г морской соли, 25 мл эвкалиптового масла и 1 стакан настоя иван-чая.

Точно таким же способом можно использовать для приготовления ванны различные косметические соли со специфическими добавками.

Ванна из овсяных хлопьев

Такая ванна поможет сделать кожу гладкой, нежной и упругой. Она прекрасно помогает разглаживать морщины.

Для ванны потребуется 500 мл густого отвара овсяных хлопьев, 25 мл хвойного экстракта. Добавить 1 стакан настоя иван-чая. Добавить отвар и экстракт в наполненную наполовину ванну, затем долить воду до нужного уровня и опуститься в ванну. Через 20 минут можно закончить процедуру под теплым душем.

Фруктовые ванны

Апельсиновая ванна

Эта ванна сделает кожу более упругой, она поможет предотвратить появление морщин, а также просто повышает настроение и прекрасно справляется с депрессией.

1. Для ванны потребуется 1 кг апельсинов. Фрукты нужно вымыть, нарезать кружочками вместе с кожурой и залить 1 л кипятка воды. Оставить настой на 4 часа, затем процедить и отжать оставшийся сок. Добавить 1 стакан настоя иван-чая. Полученный настой вылить в теплую ванну.

2. Потребуется 500 г апельсиновой кожуры, 400 мл кипятка, 100 мл оливкового масла. Апельсиновую цедру необходимо сначала высушить, затем измельчить в порошок, залить кипятком, настаивать 30–50 минут, затем процедить и смешать настой с теплым оливковым маслом. Добавить приготовленную масляно-апельсиновую смесь и 1 стакан настоя иван-чая в теплую ванну.

Лимонная ванна

Она прекрасно успокаивает и освежает, а также расширяет поры кожи тела, очищает их, слегка увлажняет кожу и отбеливает пигментные пятна.

Для ванны потребуется 1 кг лимонов, 1 л кипятка. Лимоны промыть,

нарезать небольшими кусочками вместе с кожурой, залить кипятком. Настаивать смесь 3–4 часа, затем процедить. Добавить 1 стакан настоя иван-чая. Добавить настой в теплую ванную.

Ванна из крахмала

Эта ванна рекомендуется при «гусиной» коже тел, а также при ороговении эпидермиса. Ее очень просто делать и не требуется особых расходов.

1. Для ванны потребуется 500 г крахмала, 25 мл хвойного экстракта. Развести крахмал небольшим количеством теплой водой, добавить экстракт, тщательно перемешать. Добавить 1 стакан настоя иван-чая. Влить смесь в теплую ванну, долить воду до нужного уровня. После принятия этой ванны нужно ополоснуться под теплым душем, затем смазать влажную кожу питательным кремом.

2. 500 г картофельного крахмала, 25 мл эвкалиптового масла. Смешать крахмал с небольшим количеством воды, добавить масло. Добавить 1 стакан настоя иван-чая и влить смесь в теплую ванну. После приема ванны ополоснуться под теплым душем и смазать еще влажную легким кремом.

Ванна с уксусом

Эта ванна хорошо помогает разглаживать и очищать кожу тела. Для целой ванны потребуется 250–300 мл яблочного уксуса. Влить уксус в наполовину наполненную ванну. Добавить 1 стакан настоя иван-чая. Долить теплую воду температурой не выше 35 °С до нужного уровня. После ванны необходимо принять теплый, затем прохладный душ, кожу смазать кремом.

Ванна с глицерином

Эта ванна рекомендуется для сухой стареющей кожи. Для приготовления ванны потребуется 200 г глицерина, 20 мл розового масла. Смешать глицерин с маслом, влить смесь в теплую ванну. Добавить 1 стакан настоя иван-чая. Принимать ванну не более 10 минут, затем ополоснуться под теплым душем. Таковую ванну нельзя принимать, если на коже есть солнечные ожоги, а также не рекомендуется принимать ванну сразу после принятия солнечной ванны.