

Антицеллюлитное обертывание горчицей



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/anticellyulitnoe-obertyvanie-gorchicej/>

1. Самый простой рецепт

Количество горчицы, которая понадобится для обертывания – всего две столовые ложки. Горчицу нужно смешать с небольшим количеством горячей воды. Горячей вода должна быть потому, что в ней горчичный порошок растворится быстро, и не образуя комочков. Полученную кашицу нанести на проблемные участки кожи, сверху обернуть в два слоя пищевой пленкой. Длительность – не более 15 минут, более продолжительная процедура может привести к ожогам. После обертывания нужно принять теплый душ без использования мыла и нанести на кожу крем (лучше использовать увлажняющий).

2. Обертывание с медом и горчицей

Этот рецепт также прост, как и предыдущий, с той лишь разницей, что в смесь горчичного

порошка и воды нужно добавить две столовые ложки жидкого натурального меда. Хорошо перемешать, нанести на кожу, обернуть пищевой пленкой и оставить на 30 минут. Для большей эффективности можно поверх пленки укутаться в теплую простыню или полотенце. Через полчаса нужно принять теплый душ и хорошо увлажнить кожу.

3. Горчица плюс оливковое масло

Две-три столовые ложки сухого горчичного порошка нужно разбавить небольшим количеством горячей воды. Воды нужно использовать как можно меньше, так как она плохо смешивается с маслом. В полученную из порошка и воды кашу добавить одну-две столовые ложки оливкового масла, тщательно размешать. По консистенции смесь должна напоминать сметану. Нанести на кожу на полчаса, после смыть теплой водой и нанести на кожу крем или молочко.

Использовать вышеперечисленные рецепты можно и в качестве антицеллюлитных масок. Отличаются они от процедуры обертывания лишь тем, что после нанесения на кожу смеси, не нужно использовать ни пленку, ни фольгу. Достаточно подержать такие маски на коже в течение 15-20 минут, а затем смыть водой.

Противопоказания:

Средства на основе горчицы, как правило, хорошо переносятся. При нанесении на кожу они вызывают жжение, иногда довольно сильное, но не вызывают ожогов. Противопоказаны эти средства женщинам, которые страдают индивидуальной непереносимостью горчицы. Также эти средства не рекомендуются тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями и туберкулезом легких. Если на коже есть повреждения – ссадины, ранки или царапины, от применения горчицы лучше временно воздержаться.