Лучшие рецепты от целлюлита

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/luchshie-recepty-ot-cellyulita/
Рецепт от целлюлита №1: Жесткая мочалка

Этот рецепт от целлюлита прост и не требует каких-нибудь нереальных затрат. Нужна жесткая мочалка – можно искусственную губку с массажным слоем из ближайшего супермаркета.
Во время душа или после ванны нужно растирать проблемные зоны жесткой мочалкой – начиная от пальцев ног, и заканчивая животом. Растирать надо жестоко, нещадно, чтобы кожа покраснела и горела – только тогда кровообращение активизируется, и целлюлит уменьшается.

Рецепт от целлюлита №2: Эфирные масла

Эфирные масла – излюбленный рецепт от целлюлита для многих женщин.
Смесями эфирных масел надо намазывать проблемные зоны (бедра и ягодицы) и делать массаж.

Вот несколько рецептов с применением ароматерапии:
Замечательно влияет на целлюлит смесь из «греющих» масел корицы и розмарина. На 1 ст. л. масла-основы – по 2 капли этих эфирных масел.
- 1 ст. л. оливкового масла + 2 капли эфирного масла петитгрейна + 2 капли лаванды +2 капли мандарина.
- 3 ст. л. оливкового масла + 4 капли розового масла + 2 капли нероли + 1 капля лимметта + 1 капля петитгрейна.
- 1 ст. л. масла зародышей пшеницы + 2 капли масла герани + 2 капли нероли + 2 капли морковных семян.
- 1 ст. л. оливкового масла + 2 капли мандарина + 2 капли апельсина + 2 капли лимона.
Смесь эфирных масел храните в прохладном месте в темном стекле, так как в ванной она может испортиться.

Рецепт от целлюлита №3: Уборка в шортах для похудения

Замечательный «многослойный» рецепт от целлюлита. Надо намазаться кремом от целлюлита (все равно, каким, главное – чтобы плёнку держал), сверху надеть старое хлопчатобумажное белье (чтобы впитывало влагу).
Далее обматываемся пищевой пленкой, на нее надеваем шорты для похудения, на шорты – спортивную одежду.
В таком виде надо начать домашнюю уборку. Убирайте быстро и энергично.
Главное – не передержать, а то кожа может дать нежелательную реакцию.
Раз в неделю в течение месяца такой «уборки» – и целлюлита как не бывало!

Рецепт от целлюлита №4: Кофейный скраб

Известно, что кофеин – первое средство от целлюлита! Самый простой рецепт от целлюлита с кофеином – это кофейный скраб. После принятия душа или ванны тело натирается самодельным скрабом. Делается он просто: надо смешать любой крем (лично я использую тот, который выкинуть жалко) и мелко молотый черный кофе. Перед использованием дать настояться хотя бы пару часов, чтобы крем впитал запах и полезные вещества кофе. Нанести, помассировать сколько душа пожелает, ненадолго оставить (например, пока делаешь другие косметические процедуры) и ополоснуть водой (без мыла, не тереть!) Кое-что останется на коже и продолжит действовать,

Рецепт от целлюлита №5: Медовый массаж

Массаж нужно делать курсом по 7-14 процедур (через день) 2 раза в год – и целлюлита как не бывало! Для одной процедуры надо взять 2 столовые ложки жидкого незасахаренного меда и добавить в него 10 капель эфирного масла апельсина. Смешать. Нанести смесь на ладони, приложить к бедрам и ягодицам (чтобы прилипли) и резко отклеить! Таким образом нужно пройтись по всем проблемным зонам в течение 10 минут (но не бить!).

Это немного больно, но ведь красота требует жертв! Через какое-то время вы увидите, что смесь побелела – это очищаются поры, выводятся токсины из организма. После процедуры смыть мед теплой водой без мыла. Иногда после процедуры медового массажа на коже остаются красные точечки и мелкие синяки – это не страшно.

Рецепт от целлюлита №6: Растирание морской солью

Растирание морской солью созвучно использованию обычного скраба. Соль нужна именно морская – в ней больше полезных веществ. После душа или ванны берем соль горстями и жестко растираем проблемные зоны. Затем ополаскиваемся водой, вытираемся и наносим любое антицеллюлитное средство.