

## Морской рецепт омоложения кожи



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/morskoj-recept-omolozheniya-kozhi/>

Через две-три недели вы будете моложе на два-три года.

А еще через две-три недели - на четыре-шесть лет!

Очень простой и доступный рецепт:

Покупаем в аптеке сушеные водоросли - ламинарию.

Насыпаем в чашку 2-3 ч. ложки, заливаем 4-5 ч. ложками кипятка, размешиваем до однородной массы, накрываем блюдцем и оставляем запариваться на 5-10 минут.

Главное - не налить много воды, иначе потом тяжело будет наносить на лицо - смесь будет стекать.

Добавляем несколько капель лимонного сока (для жирной кожи), либо несколько капель любого нерафинированного растительного масла или масляного раствора витамина А или Е (для сухой кожи).

Размешиваем и пальцами наносим на лицо на 20-25 мин.

Смываем теплой водой и ложимся спать.

Кожа сияет, подтягивается, оживает, если делать маску 3-4 раза в неделю.