Рисовая вода: похудеть, очистить кожу, восстановить волосы

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/risovaya-voda-pohudet-ochistit-kozhu-vosstanovit-volosy/
Это одно из самых доступных средств в мире – рисовая вода. А по эффективности и разнообразию применений её можно сравнить разве что с содой или лимонным соком. Встречайте азиатский рецепт красоты, который сейчас переживает новую волну популярности.

Рисовое очищение кожи

Рисовая вода содержит витамины, такие как B, C, E, а также минералы. Этот состав уменьшает поры, смягчает кожу, подсвечивает. И, между прочим, такой волшебный состав дает коже защиту от солнца.

Знаменитый азиатский рецепт – для вас. Для очищения кожи вам потребуется немного белого риса и водопроводной воды.

1) Промойте одну или пол чашки риса, чтобы удалить от пыли и грязи.

2) Поместите рис в эмалированную миску, залейте водой и оставьте на 15 минут. За это время витамины и минералы будут просачиваться в воду. Это и будет эффективное моющее средство для кожи.

3) Когда пройдет 15 минут, слейте воду в чистую посудину. Рис не выбрасывайте, из него можно готовить.

Полученной рисовой водой нужно умываться. Наносить на лицо и легко массировать в течение 1 минуты. И это все! Всего одно применение – и вы наверняка заметите мягкость, нежность и молодость вашей кожи.

Хранить рисовую воду следует в герметичном контейнере в холодильнике, не более 5 дней.

Рисовая вода для волос

Между прочим, рецепт рисовой воды пригодится и для ваших волос. Если мыть или ополаскивать волосы рисовой водой, то вы получите мягкость и блеск без применения дорогих салонных процедур.

Рисовая вода для похудения

Если стоит задача похудеть, то рисовую воду следует готовить по-другому. Вам потребуется рисовый отвар. Просто в следующий раз, когда будете варить рис, налейте намного больше воды. Получившийся рисовый отвар – это то, что вам нужно. Это самый простой способ получения рисового отвара, хотя сами азиаты готовят его более трудоемко. Для похудения рисовый отвар следует выпивать на завтрак, а также в течение дня в качестве лечебного тоника, увеличивающего количество энергии.

Азиатский рецепт рисовой воды для похудения:

1) Насыпать 1 чашку риса в 4-7 чашки воды.

2) Готовить в течение ночи, оставив на горячей плите, либо в течение 2-4 часов на слабом открытом огне.

3) Готовый отвар выпивать в течение дня, рекомендуется немного посолить.

Снизить потребление калорий можно довольно существенно, заменив один прием пищи в день рисовым отваром. Один прием пищи – это примерно 650 калорий, в то время как калорийность чашки рисового отвара – всего 150 калл. Такое снижение калорийности поможет очень легко терять до 1 кг лишнего веса в неделю.

Ферментированная рисовая вода

Ферментированной рисовой водой называют чуть забродивший рисовый отвар. По вкусу начинающий бродить рисовый отвар имеет слегка кисловатый вкус. А по своим питательным качествам на порядок богаче: имеет в составе антиоксиданты, минералы, витамин Е, ферменты.

Такой состав позволяет использовать рисовую воду как исцеляющий и омолаживающий продукт для кожи: он заживляет шрамы, прыщи, уменьшает морщины, облегчает воспаление, делает кожу сияющей.

Мытье волос ферментированной рисовой водой – тоже довольно древний азиатский рецепт. Женщины Японии из провинции Яо гордятся своими длинными и густыми волосами даже в возрасте 80 лет. Средняя длина волос женщин Яо – около 1,8 метров! А секрет – в рисовом очищении волос, - считают историки и эксперты красоты. Рисовая вода хороша не только для восстановления волос, но и для стимуляции их роста.

В течение столетий женщины Китая, Японии и Юго-Восточной Азии используют мытье и ополаскивание волос ферментированной рисовой водой. И это дает ещё больше блеска, послушности и мягкости волосам. Кроме этого ферментированная рисовая вода хорошо увлажняет волосы, очищает без ощущений сухости.

Азиатский рецепт ферментированной рисовой воды:

Женщины Японии никогда не выбрасывают воду после варки риса, они её собирают и используют для своих нужд. Для мытья волос потребуется больше рисового отвара, чем для лица и похудения, поэтому японки обычно сливают рисовый отвар от 2-3 варок риса. Собирать рисовую воду нужно, как только рис закипает.

Некоторые японские рестораны, которые варят рис очень часто, даже продают рисовый отвар в бутылках своим соотечественницам, зная о потребностях азиатских красавиц.

После того, как рисовая вода собрана, начинается процесс брожения. Рисовый отвар следует оставить на день при комнатной температуре, затем прокипятить отвар при сильном огне, чтобы остановить процесс ферментации. Охладить и добавить 2-3 капли эфирного масла (подойдут масла чайного дерева, лаванды или розмарина). Вода для мытья волос и очищения кожи готова! При мытье волос следует в течение 1 минуты помассировать кожу головы.

Если вода получилась очень концентрированной (слишком мутной), её можно разбавлять простой водой. Хранить ферментированный рисовый отвар следует в холодильнике, чтобы предотвратить дальнейшее брожение.

Такие простые рецепты – и столько пользы: попробуйте!