

## Секреты льняного масла

### **СЕКРЕТЫ ЛЬНЯНОГО МАСЛА**



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/sekrety-lyanogo-masla/>

Рецепт для похудения

Выпивайте по 1 чайной ложке масла ежедневно, за 20-30 минут до еды, постепенно увеличивая дозу за неделю до 1 столовой ложки, и принимайте по 1 чайной ложке после ужина. Через месяц вы сбросите 3 килограмма, а спустя три месяца 7 килограмм!

Антицеллюлитный пилинг

Небольшое количество льняного масла перемешайте с молотым кофе и используйте при приеме ванны для борьбы с «апельсиновой» коркой. Кожа сразу же станет мягкой и упругой!

Очищающая и разглаживающая маска

Добавьте к небольшому количеству льняного масла желток, лимонный сок и нанесите на кожу на 15-20 минут.

Вы избавитесь от черных точек, количество морщин сократится.

Увлажняющая сыворотка

В половину стакана кефира добавьте 2 чайных ложки льняного масла. Наносите как

увлажняющую сыворотку после очищения кожи. Кожа мягкая и свежая после первого же применения!

#### Ежедневный уход

Так же вы можете капнуть чуть-чуть льняного масла в крем или лосьон, которыми вы пользуетесь ежедневно. Эффект вашей косметики от этого усилится.

#### При огрубевшей коже рук и ног

Смешайте яичный желток со столовой ложкой масла льна, нанесите на руки и/или ноги наденьте целлофановые пакеты на час, затем смойте водой без мыла. Вытрите бумажными салфетками. Руки станут мягкими, как у ребенка. Трещинки на ногах пропадут.