

Tonik naturalny – specjalnie dla tłustej cery

Ewa Koziół



SŁOWIAŃSKA ZIELARKA

Odkryj więcej sprawdzonych przepisów w
DARMOWYM herbarium wejdź na
[www.słowianskazielarka.pl](http://www.slowianskazielarka.pl) , aby uzyskać
swoj dostęp i zacząć skutecznie używać
zioł

Problem z przetłuszczającą się skórą oraz wągrami jest głównie związany z brakiem harmonii Kaphy w organizmie (więcej dowiesz się z darmowej publikacji Piękna z natury 30 dni do urody [Klik](#)).



Kosmetyki pomogą na krótko, warto skupić się na źródle problemu, a mogą nim być po prostu zbyt duże ilości konsumowanego tłuszczu czy też słodczy, późne konsumowanie kolacji, lub zbyt obfite śniadanie, brak rutyny dnia codziennego ([Klik](#)) czy wysiłku fizycznego.

W diecie warto uwzględnić zioła takie jak imbir, czy też pieprz oraz warzywa (tych ostatnich powinno być najwięcej w Twoim menu). Z drugiej strony pamiętajmy, że delikatnie tłusta skóra jest jak najbardziej pożądanym zjawiskiem, świadczy ona bowiem o tym, że nasz układ odpornościowy działa na medal i nie popadajmy w obłąd. To osoby których cera pod koniec dnia nie jest tłusta, powinny zacząć z szczególną uwagą jej pielęgnację, aby zapobiec przedwczesnemu starzeniu się skóry. Do poniższego przepisu potrzebujesz wody różanej. Wykonaj ją podobnie jak wodę z czarnego bzu to naprawdę bardzo proste ([Klik](#)).

Ponadto nie zapomnij o tym, aby przemywać skórę ciepłą wodą,

przynajmniej 2 do 3 razy dziennie (zapomnij o mydle, które przesuszy Twoją skórę i jedynie zwiększy produkcję sebum, bardzo szybkim peelingiem jest zmielenie suszonych liści mięty na puder, dodaj jogurtu lub wody i wmyj tą miksturą twarz).

Tonik naturalny

Potrzebujesz:

- 2 garści liści porzeczki, maliny lub truskawki
- ocet jabłkowy (tyle aby przykryć zioła),
- wodę różaną
- 2 krople olejku geraniowego



Podgrzej ocet, aby był ciepły lecz nie gorący. Do szklanki wrzuć liście i delikatnie je ubij, następnie zalej ciepłym octem jabłkowym do momentu aż ziele będzie przykryte, pozostałą część wypełnij wodą różaną. Wszystko przelej do słoika i odczekaj tydzień (zioła najlepiej pozostawić w butelce).

tonik naturalny najlepiej jest przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu.

Liście jagód mają ogromne działanie ściągające i tonizujące skórę, podobnie ocet oraz woda różana, dlatego tonik ten tak dobrze sprawdzi się w przypadku skóry suchej.

UWAGA, ten dokument jest prawnie chroniony prawem autorskim ©Copyright 2012-2024 Fundacja Zielony Zagonek, nie wolno go powielać, kserować ani używać w jakikolwiek sposób bez kontaktu z autorem na stronie www.slowianskazielarka.pl