

# Ромашка для красоты и здоровья

Подготовила ПДО Кравцова Н.Ю.

# Полезная и знакомая

- Хорошо знакомое нам растение обладает поистине уникальными целебными свойствами, поэтому нашло широкое применение в домашней и профессиональной косметологии. Секрет такой популярности ромашки — в ее универсальности.



# Ромашка для волос

- Неслучайно на флаконах с шампунями и кондиционерами часто можно заметить изображение ромашки – растение крайне полезно для волос, особенно для сухих и поврежденных. Настой растения питает и улучшает их структуру, придает мягкость и блеск, стимулирует рост за счет активации кровообращения в волосяных фолликулах.



# Ромашка для кожи

- Использование ромашки в виде теплых ванночек поможет избавиться о сухости рук, заживит трещинки, отбелит и увлажнит кожу. Компрессы из отвара растения на молоке чудесным образом убирают послеродовые растяжки.
- Для кожи ног будут полезны водные процедуры с настоем ромашки. Регулярный прием горячих ванн из ромашкового цвета избавит от повышенного потоотделения, прохладные ванны замечательно снимают усталость ног.





# Чудесный отвар

- Умывание кусочками льда, полученного из отвара цветка, тонизирует и освежает кожу, делает ее упругой и разглаживает морщины. Компрессы из настоя ромашкового цвета отлично снимают усталость и воспаление глаз, предотвращают развитие мешков и улучшают цвет кожи лица. Чтобы получить ромашковый отвар, необходимо прокипятить травяной сбор в соотношении 1 ст. ложка на 200 миллилитров воды 5-8 минут.



# Ромашковый чай

- Чаще всего люди прибегают к помощи ромашкового чая, когда нужно успокоить нервы. У напитка ярко выраженные седативные свойства благодаря содержанию флавоноида хризина. Исследования на животных оправдывают использование чая с ромашкой для уменьшения беспокойства, в качестве снотворного, при синдроме дефицита внимания. Это отличное средство от приступов паники, беспричинных страхов, повышенной тревожности, истерик и ночных кошмаров

