



Различные лечебные травы очень благотворным образом влияют на внешность и здоровье людей. Применяя травы не только внутрь, но и наружу, вы будете выглядеть прекрасно. Для того чтобы долго сохранять молодость и привлекательность, употреблять травы следует регулярно.

Для многих людей регулярность обозначает некую трудно контролируемую ношу. Ежедневное приготовление травяных отваров для несобранных людей кажется большим трудом. Употребление отваров травок вместо чая значительно облегчит участь таких людей. Приобретая такую привычку, здоровье и внешность будут постепенно преображаться.

А теперь стоит поговорить о том, какой чай можно употреблять регулярно. Некоторые травы, как и медикаментозные средства, не должны употребляться внутрь очень продолжительное время. Кроме этого, многие экземпляры вызывают аллергические реакции, что тоже нехорошо. Поэтому в первую очередь необходимо выявить растения, которые будут оказывать лишь положительное влияние на организм.

В большинстве случаев для приготовления чая используют следующие травы: ромашка, шиповник, кипрей, душицу, мята, календула, боярышник, листья черной смородины, малины, земляники. Эти компоненты считаются универсальными и основными. Заварив такой чай, не забудьте налить отвар в формочки для льда, добавить в каждое отделение по капельке оливкового масла и поставить все в морозилку. Такими льдинками можно протирать лицо ежедневно. В зимнее время не следует протирать лицо льдом перед выходом на улицу.

Травяные чаи очень полезны при болезнях желудка. Если вам необходима качественная [клиника гастроэнтерологии Городокин](#) предлагает бесплатные консультации докторов именно такой больницы. В известной клинике вам обязательно помогут справиться с

болезнями ЖКТ.

Кроме льда из травы для ухода за лицом также используются и спиртовые лосьоны. Они полезны для жирной кожи лица и декольте. Отжатый сок разбавленный с чистой водой или спиртом тоже считается очень эффективным натуральным средством. Размельченная в кашицу трава и приложенная к лицу, шее и области декольте очень отличная маска. В таком виде все полезные вещества присутствующие в травке незамедлительно влияют на здоровье кожи. Кашица из трав помимо косметического эффекта обладает лечебным.