Глиняные обертывания, или Как похудеть с помощью глины?

В борьбе с лишним весом мы часто гонимся за разрекламированными новинками и незаслуженно забываем о старом и проверенном средстве. Глиняные обертывания – один из самых экономичных и в то же время эффективнейших методов похудения. Что важно, делать обертывания можно не только в салоне, но и в домашних условиях, чему я вас с удовольствием научу.

Для обертывания лучше всего использовать голубую глину. Прежде всего, она экологически чистая и к ней практически не существует противопоказаний. Она содержит наибольшее количество полезных для человека минералов и микроэлементов (фосфат, железо, азот, кальций, магний, калий, радий), раскрывает поры кожи, обладает противовоспалительным и глубоко очищающим действием. В конечном итоге всё это выводит из нашего организма продукты обмена и токсины, благотворно влияет на потоотделение, работу внутренних органов и обмен веществ, повышается упругость и эластичность кожи. Выводится также и лишняя жидкость, что в первую очередь и способствует похудению.

Купить голубую глину можно в любой аптеке, а стоит она дешевле плитки шоколада.

Внимание! Не рекомендуется делать обертывание менее чем через 2 часа после еды. Противопоказаны любые виды обертываний при гинекологических и сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, беременности, при любых видах опухолей, а при варикозе разрешено только холодное обертывание.

Итак, для обертывания вам понадобятся:

- скраб для тела;
- голубая глина;
- ёмкость для разбавления глины;
- полиэтиленовая пленка;
- тёплая одежда.

Относитесь к обертыванию, как к одной из самых приятных процедур по уходу за собой. Когда вы обретете опыт и на своем примере убедитесь, насколько эта процедура действенна, это будет не сложно. Пусть ближайший час никто вас не беспокоит.

Семь этапов обертывания:

1. **Скраб.** Перед процедурой рекомендуется очистить кожу при помощи скраба для тела. Глина лучше проникнет в поры кожи, и вся процедура пройдет более эффективно. Массажными движениями нанесите скраб, хорошо втирая его, а затем смойте тёплой водой.

2. **Приготовление глины.** Разведите голубую глину с тёплой водой в соотношении 1:1. Должна получиться своеобразная «сметана», не твердая и не жидкая. Помните, глина не должна стекать с кожи. Не следует использовать железную посуду или ложку для размешивания.

3. **Нанесение глины.** Массажными движениями нанесите глину на ваши проблемные зоны (например, бедра, живот и др.). Для равномерного нанесения желательна слегка смочить руки.

4. **Пленка.** Оберните указанные зоны полиэтиленовой пленкой. Сделать это нужно достаточно плотно, в 2-3 слоя, т.к. уже после 10-15 минут глина на вас станет более жидкой и пленка будет сползать с тела.

5. **Тепло.** Процедура будет более эффективной, если держать тело в тепле. Оденьте сверху тёплую и удобную одежду.

6. **Продолжительность обертывания** – 30-50 минут. Те, кто делают обертывания в профилактических целях, могут позволить себе в это время отдохнуть на диване или даже вздремнуть. Но если ваша цель – борьба с лишними килограммами, обязательно используйте это время для выполнения физических упражнений. Занятия во время обертывания в три раза эффективнее, чем без него. Поверьте, вы не пожалеете о

потраченных силах, когда в скором времени заметите результат.

7. **Душ.** В завершение процедуры глину стоит тщательно смыть слегка теплой водой в душе.

Проводить обертывания следует не более трех раз в неделю. Длительность курса зависит от желаемого результата, объема лишнего веса, возраста и других факторов. Примерно она составляет 10-25 процедур. При комбинировании обертывания с физическими нагрузками, уже через пару недель вам гарантирован видимый результат по борьбе с лишним весом. Эффект воздействия глины на кожу заметен почти сразу: она становится бархатистой и упругой.

При сегодняшнем богатейшем выборе косметических средств обертывания глиной остаются самым популярным и эффективным способом борьбы с лишним весом. При умелом обращении глина лепит из вашего тела именно то, что вы хотите. Почувствуйте себя скульптором и создайте самое прекрасное творение!

Автор - **Анжела Вуд**

[Источник](#)