

Recepti za masku i piling od zelene gline



Nanošenje zelene gline preporuča se kod kožnih nepravilnosti, pogotovo za **akne** te za tretiranje **celulita**. U nastavku slijede recepti za masku za tijelo od dr. Giuseppe Ferrara. Izliječite svoje simptome jednom od ponuđenih maski.

Pročitajte i » [općenito](#) o zelenoj glini | [detox](#) zelenom glinom

Bazna maska

- 1 šalica fine zelene gline,
- 1 velika žlica meda,
- 1 velika žlica [ulja slatkog badema](#) ili maslinovog ulja,
- pola šalice vode ili hidrolata.

U posudi za miješanje otopite med u vodi, dodajte ulje i dobro promiješajte. Postupno dodavajte zelenu glinu, snažno miješajući, dok ne nastane glatka i kremasta smjesa.

Upozorenje: 3 minute nakon primjene, maska će početi zatezati kožu, što je potpuno

normalna reakcija. Nakon odstranjivanja maske, kod nekih tipova kože, može se javiti crvenilo, koje je također uobičajena reakcija na glinu. Uz crvenilo može se javiti i osjećaj peckanja, što je prirodna reakcija na glinu, posebice kod jako osjetljive kože.

Važno: Nekoliko minuta nakon aplikacije maske od gline, osjetit ćete svježinu i opuštanje kože, a nakon uklanjanja maske, Vaša će koža biti primjetno mekša i glatka na dodir. Upotreba: Pomoću manje šaptule, ravnomjerno nanesite masku od gline na lice i ostavite je da djeluje koliko je vremenski propisano u receptu. Nakon isteka vremena, najlakše ćete je ukloniti spužvicom umočenom u toploj vodi.

Piling kod akni na leđima i licu

- Pomiješajte 6 jušnih žlica zelene gline s ekstraktom kadulje u jednoličnu kašu.
- Ekstrakt kadulje ćete dobiti ako 2 jušne žlice kadulje prelijete s 1 šalicom (2 dl) kipuće vode, pustite stajati 10 minuta, procijedite.
- Smjesu stavite u zagrijanu gazu. Stavite na područje koje želite "poboljšati". Nakon 5 minuta isperite.
- Postupak ponovite nekoliko dana za redom, najbolje ujutro.
- Odstranjujući mrtve stanice kože, ljekovita glina će na sebe vezati masnoću koju koža izluči tijekom noći, stisnuti će pore i ujednačiti boju kože. Koža će se polagano ljuštiti, postajući čista i lijepa.

Maska za normalnu kožu

U baznu masku dodati pola čajne žličice ulja pšeničnih klica i dobro promiješati. Po želji možete dodati 1-3 kapi [eteričnog ulja lavande](#). Ostavite masku da djeluje 10 min. i isperite.

Maska za suhu kožu

U baznu masku dodati dvije velike žlice infuza spravljenog od lista crnog sljeza, pola čajne žličice [ulja ploda divlje ruže](#) ili [ulja boražine](#) i dobro promiješati. Po želji možete dodati 1-3 kapi eteričnog ulja sandala. Ostavite masku da djeluje 10 min. i isperite.

Zelena glina za kozmetički tretman celulita

U baznu masku dodati 1 veliku žlicu [eteričnog ulja slatke naranče](#) i dobro promiješati. Ostavite masku da djeluje 10- 20 min i isperite.

Maska za volumen i jačanje kose

U baznu masku dodati 4 velike žlice infuza spravljenog od zeleni preslice (maska bi trebala biti tekuća radi lakšeg nanošenja na kosu i tjeme) i dobro promiješati. Po želji možete dodati 1-3 kapi eteričnog ulja ylang ylanga. Masku nanosite na mokru kosu, kako bi se osigurala što bolja apsorpcija gline i pokrijte te je kapom za tuširanje. Ostavite masku da djeluje 10 min. i isperite toplom vodom i šamponom. Preporuka je koristiti jedan od 3 ponuđena Argital šampona (masna kosa i prhut, normalna i suha kosa, plava kosa).

Kupka od zelene gline za mršavljenje

U kadu s vodom staviti 3- 4 šake fine zelene gline. Glina će se spontano raspršiti u vodi. Dok ste u kadi, pomicanje ruku i nogu biti će dovoljno da glinu zadrži u raspršenom stanju. Kupka s glinom ne prlja Vašu kožu, tako da se ne preporučuje ispiranje nakon izlaska iz kade. Ubrzo ćete primijetiti kako Vam je koža znatno mekanija i glađa. Ostatke gline na stijenkama kade, možete isprati tušem. Glina neće začepiti Vaše odvode.

Maska za masnu kožu

U baznu masku dodati dvije velike žlice svježe iscijeđenog soka limuna ili grejpa i dobro promiješati. Po želji možete dodati 1-3 kapi [eteričnog ulja limuna](#). Ostavite masku da djeluje 10 min. i isperite.

Maska za vrat

Hidratizira, daje elastičnost. U baznu masku dodati 2 velike žlice sojinog mlijeka, te 1-3 kapi eteričnog ulja sandala. Ostavite masku da djeluje 15 min i isperite.

Maska za učvršćivanje grudi

U baznu masku dodati 2 velike žlice infuza spravljenog od lista kadulje i dobro promiješati. Po želji možete dodati 1-3 kapi eteričnog ulja ruže ili ylang ylanga. Ostavite masku da djeluje 10-20 min. i isperite.

Maska za bedra i učvršćivanje

U baznu masku dodati 2 velike žlice soka divlje ili zelene jabuke, te jednu veliku žlicu [ulja sjemenki grožđa](#) i dobro promiješati. Po želji možete dodati 1-3 kapi [eteričnog ulja ružmarina](#). Ostavite masku da djeluje 10- 20 min i isperite.

Maska za trbuh* smanjuje nadutost. U baznu masku dodati 2 velike žlice [ricinusovog ulja](#) i dobro promiješati. Dodati 1-3 kapi eteričnog ulja anisa ili komorača. Ostavite masku da djeluje 10- 20 min i isperite.

Opuštajuća maska za leđa

U baznu masku dodati 2 velike žlice infuza spravljenog od cvjetova i lista arnike i dobro promiješati. Po želji možete dodati 1-3 kapi eteričnog ulja cimeta ili timijana. Ostavite masku da djeluje 15- 20 min i isperite.

Maska za strije

U baznu masku dodati 2 velike žlice soka od mrkve, 1 veliku žlicu [ulja sjemenki grožđa](#), 1-2 velike žlice [avokadovog ulja](#) i dobro promiješati. Po želji možete dodati 1-3 kapi eteričnog ulja matičnjaka. Ostavite masku da djeluje 10- 20 min i isperite.

Kupka za ruke i noge koja opušta

U lavor ili bide s toplom vodom, stavite 1 šaku fine zelene gline. Uronite ruke ili noge u otopinu, trljajući jednu nogu (ruku) o drugu. Nastavite s trljanjem dok se voda ne

ohladi. Po želji možete dodati 1-3 kapi [eteričnog ulja lavande](#) ili matičnjaka. * Dodati više gline želite li da maska bude kompaktnija ili više vode, kako biste je razrijedili. Maske bi se trebale pripremati svježe, neposredno prije nanošenja na kožu.

Izvor: [Kemig.hr](#)