



След като приключите диетата за отслабване е добре да се погрижите за кожата на тялото си, която е изживяла голям стрес. За да възстановите виталността на кожата правете бани от блатен аир.

Рецепта за едно къпане с блатен аир

За едно къпане се използват 250 г тинктура от билката. Тази баня подобрява тургура на повяхнала кожа и се препоръчва след диети за отслабване.