1 лажичка чиа семе

1 лажичка мед

1 сок од еден лимон

300 мл вода

*ПОСТАПКА:*

Чиа семето ставете го во вода и оставете да кисне еден час (или ако немате време, покиснете пред спиење за да го испиете наутро). Семето ќе набубри од водата. Потоа додадете сок од лимон и мед, па добро промешајте ги наведените состојки.

Ако ви е премногу густо или сакате мазна текстура, напитокот пригответе го во блендер.

Потребни состојки

* 4

Начин на подготовка и употреба

Растопете го квасецот во топла вода, за да го забрзате неговиот процес на ферментација, а потоа додадете го и шеќерот. Веднаш откако ќе ферментира, измешајте го квасецот со сенфот и медот.

Нанесете ја добиената маска врз скалпот и корените на косата. Следно, завиткајте ја косата во пластична ќеса и завиткајте ја главата во крпа.

По 1 час, потребно е маската да се измие, а потоа да употребите вообичаен шампон. Ќе добиете впечаток дека волуменот на вашата коса е двојно поголем!

Дознајте први што е ново, што е вкусно, што е модерно, што е здраво... Вклучете нотификаци

ВКЛУЧИИСКЛУЧИ