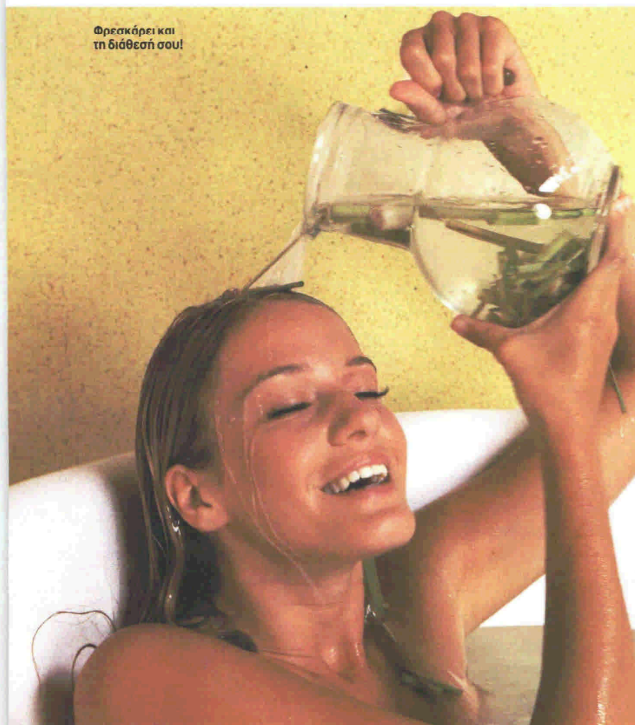


do it yourself

«τα θέλω όλα στον... αγρό!»

Φέρτε τις ευωδιές των κήπων και της άνοιξης στο σπίτι σου. Ένα αρωματικό μπάνιο με λουλούδια, μάσκα με φρέσκα φρούτα και λοσιόν με αιθέρια έλαια φροντίζουν το σώμα σου αγνά και τρυφερά.



Φρεσκάρετε και τη διάθεσή σου!

☉ ενυδατική λοσιόν με αιθέρια έλαια

Θα χρειαστείς
 6 κ.σ. ελαιόλαδο
 1 κ.γ. μέλι
 από 2 κ.γ. αμυγδαλέλαιο, έλαιο από κουκούτσι βερίκοκου, έλαιο αβοκάντο και έλαιο jojoba

Εκτέλεση

Ανακάτεψε καλά τα υλικά σε μπολ και με το μείγμα τρίψε τα γόνατα, τους αγκώνες, τις πατούσες ή όποιο άλλο σημείο του σώματος νιώθεις ότι το δέρμα σου είναι ξηρό. Στη συνέχεια άπλωσέ το σε όλο το σώμα. Άφρσέ το να ενεργήσει για 15 λεπτά και μετά ξέβγαλέ το με κρύο νερό. Αυτή η ανάλωση σαν πούπουλο λοσιόν εντατικής ενυδάτωσης προστατεύει την επιδερμίδα από την αφυδάτωση, αποκαθιστά την ελαστικότητα της και βελτιώνει την όψη του ξηρού δέρματος. Καλό είναι να εφαρμόζεις τη συγκεκριμένη λοσιόν μία φορά την εβδομάδα, καθώς προλαμβάνει συνήθεις δερματικές καταστάσεις όπως ο κνησμός και οι ραγάδες.

☉ αρωματικό μπάνιο αναζωογόνησης

(Πηγή: Φυσικές Συνταγές Ομορφιάς του Τάκη και της Παμπίτσας Καβαλιεράτου, εκδόσεις Πατάκη)
 Θα χρειαστείς
 3 κ.σ. πύτουρο
 από 2 κ.σ. αποξηραμένα φύλλα μυρτιάς, φύλλα και άνθη λεμονιάς, φύλλα γερανιού
 2 κ.σ. μελισσόχορτο
 πέταλα από 2 τριαντάφυλλα

Εκτέλεση

Βάλε τα υλικά σε τουλπάνι. Γέμισε την μπανιέρα με καυτό νερό και ρίξ το σε αυτήν. Τα αρωματικά στοιχεία των φυτών θα απελευθερωθούν. Το μπάνιο αυτό ξεκουράζει, απαλύνει τις ρυτίδες και σου χαρίζει ευεξία.

☉ μάσκα σώματος με φρέσκα φρούτα

Θα χρειαστείς
 1-2 μπανάνες
 1 αχλάδι και 1 μήλο καλά πλυμένα, με τη φλούδα τους
 1 λίτρο γάλα πλήρες
 από 1/2 κ.γ. αμυγδαλέλαιο και σιτέλαιο
 1 κ.σ. μέλι

Εκτέλεση

Πολτοποιήσε το μήλο, την μπανάνα και το

αχλάδι και βράσε τον πολτό τους στο γάλα. Απομάκρυνε από τη φωτιά και άφρσε το μείγμα να κρυώσει. Κατόπιν πρόσθεσε το αλεύρι, τα λάδια και το μέλι ανακατεύοντας πολύ καλά, μέχρι να γίνει πάστα. Μόλις κρυώσει το μείγμα άπλωσέ το στο σώμα σου για 30 λεπτά φορώντας ένα ζευγάρι παλιές πιτζάμες. Ξέπλυνε καλά με κλιαρό νερό και μετά χρησιμοποίησε ένα ενυδατικό γαλάκτωμα. Η μάσκα αυτή είναι πλούσια σε βιταμίνες C και E που βοηθούν στην αντιστροφή της γήρανσης της επιδερμίδας.

