

Warzywa nie tylko do jedzenia

Latem chętnie korzystamy z bogactwa warzyw. Czerpiemy z nich to, co najcenniejsze. Przyrządzamy sałatki, surówki, różne dania, ale możemy je wykorzystać w inny sposób, np. przygotować kosmetyk

Warzywa i owoce korzystnie wpływają na nasze zdrowie, urodę i samopoczucie. Stanowią bogate źródło witamin, zwłaszcza witaminy C, karotenu, witamin z grupy B oraz składników mineralnych i innych związków odżywczych. Pełnią ważną rolę w profilaktyce i w leczeniu wielu chorób, a także w dermatologii oraz w kosmetyce upiększającej. Nadają cerze piękny kolor, wygładzają spierzchniętą, łuszczącą się skórę, usuwają obumarły naskórek, nawilżają, relaksują, dostarczają składników odżywczych, jak również łagodzą skutki podrażnień atmosferycznych. Istotny jest dla naszej urody fakt, że własnoręcznie przygotowane kosmetyki uchronią naszą cerę przed sporą dawką chemii, zawartą w gotowych preparatach.

MASECZKA Z SAŁATY

2-3 duże liście sałaty, odrobina oliwy z oliwek, sok z cytryny

Umyte i odsączone liście sałaty zanurzamy w oliwie z oliwek. Po odciśnięciu skrapiamy je odrobiną soku z cytryny. Sałatę przykładamy na twarz i lekko dociskamy wilgotnym wacikiem w celu lepszego nałożenia. Zdejmujemy po 25 min.

Maseczka nadaje się do każdego typu cery. Ma działanie odświeżające i kojące różnego rodzaju podrażnienia.

MASECZKA POMIDOROWA

½ małego dojrzałego pomidora, 2 łyżeczki świeżego twarogu

Pomidora należy sparzyć wrzątkiem, obrać ze skóry, rozgnieść widelcem,

a następnie dodać twaróg i utrzeć całość na gładką masę. Delikatnie nakładamy na twarz na 20 min., następnie zmywamy ciepłą wodą.

Maseczka ma działanie nawilżające, wygładzające, ujędrniające i przeciwdziała powstawaniu ropnych wyprysków. Nadaje się do cery tłustej ze skłonnościami do trądziku.

MASECZKA MARCHWIOWA

2 młode marchewki, łyżeczka mąki ziemniaczanej, żółtko

Na drobnej tarce zetrzeć marchewki, a następnie połączyć z mąką ziemniaczaną i żółtkiem. Po uzyskaniu jednolitej konsystencji, przygotowaną „papkę” nakładamy na twarz na 20 min. Zmywamy ciepłą wodą.

Maseczka przeznaczona jest do każdego rodzaju cery. Ożywia, poprawia koloryt, nadaje cerze (przy regularnym stosowaniu) w połączeniu z regularnym piciem soku z marchwi) delikatny odcień opalenizny, a ponadto wyraźnie ją zmiękcza i uelastycznia.

MASECZKA Z ZIEMNIAKÓW

łyżka soku wyciśniętego z ziemniaków, łyżka zmielonych płatków owsianych

Składniki starannie połączyć. Papkę nakładamy na twarz na 15 min. Zmywamy ciepłą wodą.

Sok z ziemniaków ma właściwości niwelujące wszelkie plamy, przebarwienia, zasinienia i zaczerwienia wywołane niską temperaturą. Maseczka doskonale wygładza skórę, ożywia jej naturalny koloryt, a dzięki zawartości płatków owsianych skutecznie zapobiega nadmiernemu błyszczeniu skóry.

MASECZKA Z FASOLI

filiżanka białej fasoli, łyżka oleju migdałowego, łyżka miodu, sok z połowy cytryny

Fasolę gotujemy do miękkości, przeciskamy przez sitko, a następnie starannie łączymy z pozostałymi składnikami. Maseczkę nakładamy równomiernie na twarz i szyję. Po 15 min. spłukujemy najpierw ciepłą, a następnie zimną wodą.

Maseczka odżywia i uelastycznia zniszczoną oraz zmęczoną skórę, dodaje blasku i kolorytu, wygładza zmarszczki.

TONIK OGÓRKOWY

4 łyżki soku ze świeżego ogórka, 2 łyżki wody destylowanej, łyżka alkoholu 40%

Obrany ze skórki i umyty ogórek rozdrabniamy na papkę mikserem, następnie odcedzamy przez czterokrotnie złożoną gazę. Otrzymany sok łączymy z pozostałymi składnikami. Tak przygotowany tonik przelewamy do butelki zakręconej korkiem i trzymamy w lodówce nie dłużej niż 4-5 dni. Przemycamy skórę twarzy rano i wieczorem przy użyciu wacika.

Sok z ogórka wykazuje silne działanie wybielające, likwidujące skazy cery. Przy systematycznym stosowaniu wyraźnie zmniejsza wszelkie przebarwienia, rozjaśnia piegi, zwiększa napięcie skóry, przez co optycznie spłycają ulegają drobne zmarszczki, a ponadto ma właściwości kojące, łagodzące podrażnienia. Usuwa wszelkie zanieczyszczenia.

**Agnieszka Kościuczuk
spec. ds. szkoleń**