

Prirodne recepture za njegu kože zimi

Za sve vas koje u kuhinji, osim ručkova i večera, volite „kuhati“ i kozmetiku (ili se tek spremate za tu avanturu), naša aromaterapeutkinja Klara Benko osmislila je nekoliko prekrasnih, mirisnih recepata za domaću zimsku kozmetiku. Otkrijte divne balzame, pilinge, maske i kreme koje će vašoj koži pomoći da prebrodi zimske uvjete

U prošlom članku - „[Olakšajte kožu igru toplo-hladno](#)“ - objasnila sam načine koji mogu olakšati toplo-hladne temperaturne razlike, a koji utječu na izgled i zdravlje naše kože zimi. Danas ćemo temu o zimskoj njezi kože proširiti jednostavnim receptima dobivenim iz namirnica za koje vjerujem da ih imate u svojoj kuhinji. Ako ne, doista ih lako i brzo možete nabaviti.

Balzam za usne - 2 čajne žlice pčelinjeg voska naribajte ili zdrobite, otopite kratko u vodenoj kupelji (u posudi u kojoj kipi voda, dodajte drugu posudu s voskom), držite kratko, pa maknite s vatre. U to dodajte 2 čajne žlice bademovog ulja i dobro promiješajte. Prelijte u za to spremne posudice, koje ste prethodno oprali i dezinficirali. Kada je smjesa gotovo hladna dodajte ukupno 5-6 kapi eteričnog ulja sjemena mrkve (obnavlja), palmarose (regulira sebum, vlaži) ili mandarine.

Njega ruku - maska: promiješajte 2 jušne žlice meda, 1 žutanjak i 10 kapi bademovog ulja. Kada ste sve dobro izmiješali, nanesite na ruke i pustite tako 10-ak minuta. Istovremeno dok odmarate tijelo, odmorite i um: pustite omiljenu glazbu, pogledajte najdražu seriju na TV-u, ili jednostavno uživajte u miru. Ostane li vam ove maske, višak možete čuvati u hladnjaku par dana. Kod jako oštećene kože ruku, masku nanosite par dana za redom, najbolje navečer prije spavanja. Ujutro vaša koža će biti obnovljena i meka.

Njega lica - 1/4 banane zdrobite kako biste dobili kremastu smjesu. Prema želji možete dodati i par kapi mlijeka, dobro promiješajte. Nanesite na lice, prethodno očišćeno, te pričekajte 20-ak minuta. Isperite mlakom, pa onda hladnom vodom. Pore će se stisnuti, koža nahraniti i dobiti fini baršunasti sjaj.

Njega tijela- piling: u 3 jušne žlice kukuruzne krupice, dodajte 1 jušnu žlicu bademovog ulja, 1 koricu naribanog limuna, 8 kapi eteričnog ulja lavande prave. Natrljajte na tijelo od nogu prema srcu ili ruku prema srcu. Nakon što ste dobro utrljali piling, istuširajte se i nanesite bogatu kremu. Ukoliko vam je koža masna piling

možete koristiti 2 puta tjedno, u suprotnom svakih 7-10 dana jedanput.

Zlatno pravilo i dalje vrijedi: bolje je manje. Ili jednostavnije je bolje. Ako tek počinjete uvoditi prirodnu kozmetiku u svakodnevnu njegu, krenete s 1-2 namirnice. Ukoliko koža dobro reagira (nema crvenila, svrbeža), dodajte nove namirnice. Uvjet za zdravlje su vrhunske namirnice, biljna i eterična ulja s ekološkim potvrdama. Tek tada vaša koža će biti zahvalna za svaku pomoć koju joj pružite u hladnim zimskim mjesecima.

Napomena: trudnice, dojilje i djeca eterična ulja ne bi smjeli koristiti osim uz preporuku aromaterapeuta.

Klara Benko, obiteljski aromaterapeut

Centar za masažu i promociju zdravlja Penso Positivo

MoFit fitness club

www.mofit.hr