

Κάντε τις δικές σας μάσκες ομορφιάς... στην κουζίνας του σπιτιού σας!



Μπορούμε να έχουμε κάθε εβδομάδα μια «φρέσκια» περιποίηση ομορφιάς; Μπορούμε να αξιοποιήσουμε τα left overs της κουζίνας μας για να «λάμψουμε»; ... Ακολουθούν μερικές εύκολες συνταγές με υλικά που εύκολα βρίσκονται στο ψυγείο και στα ντουλάπια μας!

Ήπιο Facial Scrub με Λεμόνι και Σόδα

Υλικά: 1 κουταλάκι μαγειρική σόδα, μερικές σταγόνες λεμόνι

Εκτέλεση: Ανακατεύουμε τόσες σταγόνες λεμονιού, ώστε να πάρουμε μια ελαφριά, λεπτόρευστη κρέμα, η οποία θα αφρίσει λίγο.

Την απλώνουμε στο πρόσωπο, τρίβοντας ελαφρά τα σημεία που χρειάζονται περισσότερο απολέπιση. Ξεβγάζουμε με άφθονο νερό και απολαμβάνουμε μια επιδερμίδα φρέσκια, απαλή, φωτεινή και απαλλαγμένη από σμήγμα και άλλους ρύπους.



Μάσκα με βρώμη, μέλι και γιαούρτι

Υλικά: Ζεστό νερό, ¼ της κούπας τριμμένη βρώμη, 3 κουταλιές της σούπας γιαούρτι, 3 κουταλιές της σούπας μέλι

Εκτέλεση: Θρυμματίζουμε τη βρώμη σε μπλέντερ, ώστε να γίνει σκόνη. Αναμειγνύουμε με ¾ της κούπας ζεστό νερό (όχι βραστό).

Αφήνουμε το μείγμα 2 λεπτά για να φουσκώσει η βρώμη, προσθέτουμε 3 κουταλιές της σούπας γιαούρτι και ανακατεύουμε καλά τα υλικά ώστε να γίνουν ένα ενιαίο μείγμα. Προσθέστε 2 κουταλιές της σούπας μέλι και ανακατεύουμε ξανά.

Απλώνουμε το μείγμα σε καθαρή επιδερμίδα και το αφήνουμε 15 λεπτά.



Λευκαντική μάσκα προσώπου

Υλικά: 1 κουταλιά πολτοποιημένες φράουλες, 1 κουταλιά γιαούρτι, 3-4 σταγόνες λεμονιού

Εκτέλεση: Αναμειγνύουμε και εφαρμόζουμε στο πρόσωπο για 15 λεπτά. Ξεβγάζουμε με χλιαρό νερό. Ιδανική για κάθε τύπο δέρματος, δίνει άμεση λάμψη και λεύκανση στην επιδερμίδα. Εφαρμόζουμε 1 φορά την εβδομάδα.

Μάσκα θρέψης για τις ξηρές επιδερμίδες:

Υλικά: 1 αβοκάντο πολτοποιημένο στο μπλέντερ , 1/2 λεμόνι (τον χυμό του) , 2 κουταλιές θυμαρίσιο μέλι , ανθόνερο

Εκτέλεση: Ανακατεύουμε καλά τον χυμό λεμονιού με το μέλι, προσθέτουμε το πολτοποιημένο αβοκάντο, αναμειγνύουμε και απλώνουμε στο πρόσωπο. Αφήνουμε τη μάσκα για 20'. Ξεπλένουμε με ζεστό νερό.

(Το θυμαρίσιο μέλι ρυθμίζει τα επίπεδα υγρασίας του δέρματος και βελτιώνει την ελαστικότητά του. Το αβοκάντο, πλούσιο σε βιταμίνες A, B, C και E, ενυδατώνει και αναδομεί!)

Ενυδατική μάσκα προσώπου

Γρήγορη συνταγή για ισχυρή ενυδάτωση κατά τη διάρκεια του χειμώνα: Ανακατεύουμε 1 κουταλιά γιαουρτιού. 1 κρόκο αυγού, 1 1/2 κουταλιά μέλι και 1 κουταλιά μαγιονέζα.

Απλώνουμε σε καθαρό στεγνό δέρμα για 15-20 λεπτά και ξεπλένουμε με χλιαρό νερό.



Ας δούμε τις τώρα ευεργετικές ιδιότητες που μπορούν να δώσουν στο δέρμα μας οι παραπάνω πρώτες ύλες:

Μαγειρική σόδα... για την καταπολέμηση βακτηρίων, μολύνσεων και διαφόρων ασθενειών. Μάλιστα, συνδυάζοντάς την με μέλι μπορούμε να αντιμετωπίσουμε δερματολογικά προβλήματα. Ιδανική για απολέπιση του δέρματος του προσώπου, απομακρύνει νεκρά κύτταρα και βοηθά στην πρόληψη αλλά και αντιμετώπιση βλαβών της ακμής, όπως μαύρα στίγματα ή σπυράκια.

Λεμόνι, για αντιφλεγμονώδη και αντιβακτηριδιακή δράση λόγω του χαμηλού όξινου pH του. Δρα σμηγματοπυρρυστικά, μειώνοντας τη λιπαρότητα και τη δημιουργία μαύρων στιγμάτων. Λόγω του κιτρικού οξέος, προσφέροντας απολέπιση. Έχει λευκαντικές ιδιότητες, αποτελώντας ένα όπλο ενάντια σε πανάδες, κηλίδες, σημάδια ακμής. Λόγω της βιταμίνης C έχει αντιγηραντική δράση, συμβάλλοντας στην καταπολέμιση των ελευθέρων ριζών και στην αύξηση του κολλαγόνου της επιδερμίδας.

Μέλι: Πλούσιο σε βιταμίνες, μέταλλα, ένζυμα και άλλα θρεπτικά συστατικά. Προσφέρει βαθιά ενυδάτωση, καταπολεμά την ακμή λόγω των αντιοξειδωτικών, αντιβακτηριδιακών και αντισηπτικών ιδιοτήτων του. Η αντιφλεγμονώδης δράση του βοηθά στην μείωση του ερεθισμού της ακμής από την επιφάνεια της επιδερμίδας, ενώ απομακρύνει και την λιπαρότητα. Η καθημερινή του εφαρμογή μπορεί να εξισορροπήσει τα βακτήρια στο δέρμα και να περιορίσει ή να αποτρέψει την εμφάνιση του εκζέματος, αλλά και της ψωρίασης. Τοπικά επάνω σε σπυράκια για 15-20 λεπτά, 2 ή 3 φορές την ημέρα, μπορεί να τα εξαφανίσει. Επιβραδύνει τη γήρανση. Χάρη στα αντιοξειδωτικά του καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες και αποτρέπει την καταστροφή των κυττάρων και του κολλαγόνου! Αφαιρεί νεκρά κύτταρα. Μπορεί να εφαρμοστεί για 8-10 λεπτά και να ακολουθήσει ξέβγαλμα και τοποθέτηση ενυδατικής κρέμας. Λόγω της αντιοξειδωτικής του δράσης και της ικανότητάς του να αυξάνει τον ρυθμό ανάπτυξης των κυττάρων, μειώνει τον χρόνο επούλωσης πληγών, εγκαυμάτων και σημαδιών ακμής.

Γιαούρτι: Μειώνει λεπτές γραμμές και ρυτίδες. Ως μάσκα προσώπου, προσφέρει σύσφιξη, απολέπιση και αντιμετώπιση των μαύρων κύκλων. Καταπολεμά την ακμή, καθώς μπορεί να τοποθετηθεί τοπικά επάνω σε σπυράκια για 15 λεπτά. Βοηθά στη μείωση των κηλίδων και δίνει λάμψη στο δέρμα αν αναμειχθεί με χυμό λεμονιού και εφαρμοστεί για 15 λεπτά. Ενυδατώνει το δέρμα, λόγω του γαλακτικού οξέως που περιέχει και δρα ως ενυδατικός παράγοντας, καταπολεμώντας της ξηρότητα.