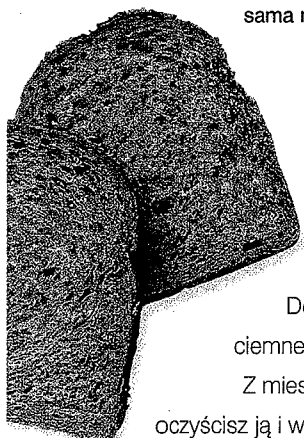


MYDEŁKO FE!

Oliwa z oliwek i piasek – tym starożytni Rzymianie zastępowali mydło. To znane w ich czasach nie nadawało się do delikatnej ludzkiej skóry; stosowano je głównie do prania. Ale nawet pachnące mydełko z Twojej łazienki nie służy cerze. Nie musisz iść w ślady Rzymian, sposobów na mycie bez mydła jest wiele. Mydło ma odczyn zasadowy, narusza więc naturalne, lekko kwaśne pH skóry. Nie jest odpowiedni do żadnego typu cery: potraktowana nim skóra sucha nadmiernie się łuszczy, a tłusta – przesusza i w rezultacie gruczoły łojowe pracują jeszcze intensywniej. Nawet szczęściary obdarzone normalną cerą używając mydła mogą ją podrażnić. Jak zatem usunąć kurz i resztki makijażu zatykające pory? Są specjalne, nie zawierające mydła żele i emulsje. A najlepiej oczyszczają twarz łagodnymi środkami, które sama możesz przygotować z naturalnych składników.



Mycie chlebem



Zamiast mydła możesz używać... „myjącej kulki” z ciemnego chleba. 5 łyżek drobno pokrojonych rodzynek zmieszaj z 15 łyżkami mielonych migdałów. Dodaj dwie kromki pokruszonego, miękkiego ciemnego pieczywa. Możesz zmiksować składniki. Z mieszanki uformuj 6-10 kulek. Myjąc nimi twarz, oczyścisz ją i wygładzisz, bez niepotrzebnego wysuszenia.

Oczyszczające otręby

Do miseczki wlej ciepłą wodę, wrzuć garść otrębów pszennych i dodaj 20-30 kropli nalewki rumiankowej. Otrzymaną papką zmywaj twarz lekkimi, kolistymi ruchami, a następnie splucz dużą ilością letniej wody. Polecamy zwłaszcza do suchej skóry.



Po prostu jogurt

Do oczyszczania cery, szczególnie tej wrażliwej i skłonnej do podrażnień, możesz także użyć jogurtu naturalnego. Wacikiem z odrobiną jogurtu usuniesz z twarzy brud. Natomiast do zmywania makijażu świetnie nadaje się olej migdałowy.



Owsianka z migdałami

Zmiksuj 1 szklankę płatków owsianych, 1/2 szklanki migdałów i 1 łyżeczkę suszonych kwiatów lawendy. Dodaj 1/2 szklanki białej glinki kosmetycznej (kupisz ją w aptece) i przechowuj w szczelnie zamkniętym szklanym pojemniku. Do każdego mycia twarzy weź łyżkę mieszanki i rozrób ją w zagłębieniu dłoni z odrobiną ciepłej wody. Jeśli masz tłustą cerę, zamiast wody możesz użyć jogurtu naturalnego (1 łyżka), jeśli suchą – 1 łyżeczki jogurtu i 2 łyżeczek płynnego miodu. Mieszankę można także stosować jako maseczkę – trzymać na twarzy przez 5-10 minut, a następnie splukać dużą ilością ciepłej wody.



Awokado i kasza-manna

Półówkę dojrzałego owocu rozgnieć widelcem z dwoma łyżeczkami zalanej jogurtem kaszki manny. Otrzymaną masą myj twarz jak mydełkiem. Splucz starannie letnią wodą. Nie tylko oczyścza, ale również regeneruje zmęczoną cerę.



Miód i owies

Garść owsa zmiksuj na grubo z dwoma łyżeczkami miodu, dodaj kilka kropel soku z cytryny. Otrzymaną masą nacieraj mocno twarz, szyję i dekolt. Splucz starannie letnią wodą. Poprawia koloryt i ujędrnia skórę tłustą.