

Μόγη στο σπίτι



ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ ΑΦΙΕΡΩΣΤΕ ΛΙΓΟ ΧΡΟΝΟ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ, ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΕΝΑΝ ΜΙΚΡΟ ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΠΑΡΑΔΕΙΣΟ ΣΤΟ ΜΠΑΝΙΟ ΣΑΣ ΚΑΙ ΑΦΗΣΤΕ ΤΗ ΦΥΣΗ ΝΑ ΑΠΟΚΑΛΥΨΕΙ ΤΟΝ ΠΙΟ ΛΑΜΠΕΡΟ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ!

Όπου υπάρχει ατμός...

... Δεν υπάρχουν τοξίνες! Μια συμβουλή ομορφιάς της γιαιάς, που αντέχει στο χρόνο, γιατί έχει αποδείξει ότι αφήνει το πρόσωπο απίστευτα καθαρό και λαμπερό: γεμίστε μια λεκανίτσα με καυτό νερό, ρίξτε μέσα από μια χούφτα φρέσκο βασιλικό και φρέσκο κόλιανδρο και αφήστε τα για λίγα λεπτά να απελευθερώσουν τα ευεργετικά τους έλαια. Στη συνέχεια σκύψτε πάνω από τον ατμό και καλύψτε το κεφάλι σας με μια πετσέτα, ώστε να τον εμποδίσσετε να ξεφύγει. Μετά από πέντε έως δέκα λεπτά

σκουπίστε ταμποναριστά το πρόσωπό σας και ψεκάστε την επιδερμίδα σας με λίγο ιαματικό νερό, που θα της προσφέρει όλα τα απαραίτητα μέταλλα και ιχνοστοιχεία.

Για τα μάτια σας μόνο!

Η επιδερμίδα γύρω από τα μάτια είναι πολύ λεπτή και ευαίσθητη – γι' αυτό και εύκολα προδίδει τα σημάδια της κούρασης και του στρες. Υπάρχουν όμως κάποιες φυσικές «συνταγές» που μειώνουν σημαντικά – και άμεσα – το οίδημα και την κοκκινίλα. Δοκιμάστε τα εξής:

✿ **Τσάι - χαμομήλι:** Ρίξτε δύο φακελάκια χαμομηλιού (φυσικό αντιφλεγμονώδες), πράσινου ή μαύρου τσαγιού (περιέχει τανίνες και καφεΐνη, που συσφίγγουν τα αγγεία) σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό και αφήστε τα για τρία λεπτά. Στη συνέχεια βάλτε τα φακελάκια στο ψυγείο μέχρι να κρυσώσουν και τοποθετήστε τα στα μάτια σας για 15 λεπτά.

✿ **Κρύο γάλα:** Βρέξτε δύο κομμάτια βαμβάκι με λίγο κρύο γάλα, πιέστε τα να στραγγίξουν και εφαρμόστε τα στα μάτια σας μέχρι να έρθουν σε θερμοκρασία δω-

ματίου. Το κρύο γάλα βοηθά στη συστολή των αγγείων και μειώνει το πρήξιμο.

✿ **Φέτες αγγουριού:** Κλασική συνταγή για τα πρησμένα μάτια, καθώς το αγγούρι περιέχει συστατικά που μειώνουν το οίδημα. Ακουμπήστε δύο φέτες πάνω σε πάγο για λίγα λεπτά και μετά τοποθετήστε τις στα μάτια σας για 10 λεπτά. Ξεβγάλετε το πρόσωπό σας με κρύο νερό.

✿ **Ασπράδια αβγών.** Κάνουν την επιδερμίδα να δείχνει πιο σφριγηλή και απαλή, ενώ περιέχουν και βιταμίνη B2, που βοηθά στην κυκλοφορία. Χτυπήστε δύο ασπράδια μέχρι να γίνουν μαρέγκα και απλώστε τα κάτω από τα μάτια χρησιμοποιώντας ένα πινέλο. Αφήστε τα να στεγνώσουν για περίπου 15 λεπτά και ξεβγάλετε καλά με νερό.

Αντίο, στρες!

Δεν υπάρχει τίποτα πιο χαλαρωτικό για το σώμα και το πνεύμα από το τρυφερό άγγιγμα του νερού στην επιδερμίδα. Κάθε φορά που νιώθετε την πίεση της καθημερινότητας στους ώμους σας, δεν έχετε παρά να... αποδράσετε στο μπάνιο σας, να γεμίσετε την μπανιέρα σας με ζεστό νερό και να ρίξετε λίγες σταγόνες από αυτό το σούπερ χαλαρωτικό έλαιο μπάνιου με βανίλια και λεβάντα.

Θα χρειαστείτε: 2 λοβούς βανίλιας, 100 γρ. οργανικό έλαιο macadamia, 9 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντα.

Πώς θα το φτιάξετε: ανοίξτε στη μέση τους λοβούς της βανίλιας και ξύστε απαλά με ένα μαχαιράκι την «καρδιά» τους για να πάρετε το αρωματικό περιεχόμενό τους.

Ρίξτε σε ένα αεροστεγές βάζο το λάδι macadamia και τη βανίλια, κλείστε το και αφήστε το για τέσσερις με έξι εβδομάδες ανακινώντας το κατά διαστήματα. Αφού εμποτιστεί το λάδι με το άρωμα της βανίλιας, περάστε το από ένα τουλπάνι και διατηρήστε το στο ψυγείο (μέχρι έξι μήνες). Όταν έρθει η ώρα να βυθιστείτε στην μπανιέρα σας, ρίξτε τρεις κουταλιές από το λάδι και εννέα σταγόνες λεβάντα σε ζεστό νερό, ανακινήστε το με το χέρι σας και απολαύστε το!

Παίζουμε... scrub-le;

Από τα παραδοσιακά spas του Μπαλί και της Ταϊλάνδης, στο μπάνιο σας: το scrub σώματος που σας προτείνουμε αφήνει την επιδερμίδα απίστευτα απαλή

και αναζωογονεί μοναδικά τις αισθήσεις.

Θα χρειαστείτε: 1/4 της κούπας ελαιόλαδο, ένα κουταλάκι αγνό εκχύλισμα βανίλιας, μία κούπα ζάχαρη ακατέργαστη, 15 σταγόνες αιθέριο έλαιο μέντας, μισή κούπα φρεσκοαλεσμένους κόκκους καφέ.

Πώς θα το φτιάξετε:

ενώστε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατέψτε τα με ένα πιρούνι μέχρι να γίνουν ένα ομοιόμορφο μείγμα, το οποίο θα διατηρήσετε σε ένα αεροστεγές βάζο (μέχρι δύο εβδομάδες). Ενώ είστε μέσα στην μπανιέρα, απλώστε το scrub με κυκλικές κινήσεις σε νωπή επιδερμίδα, με κατεύθυνση από τους

αστραγάλους προς τα πάνω, επιμένοντας στις ξηρές ζώνες. Αφού τελειώσετε, καθαρίστε το σώμα σας με ένα ουδέτερο σαπούνι, στεγνώστε με μια απαλή πετσέτα και απλώστε γενναιοδωρα μια πλούσια ενυδατική κρέμα.

Συνταγή... κορυφής

Αν τα μαλλιά σας είναι άτονα, θαμπά και αδύναμα, δοκιμάστε αυτήν τη θαυματουργή φυσική μάσκα που είναι πλούσια σε πρωτεΐνες: αναμείξτε καλά σε ένα μπολ μισή κούπα γιαούρτι, μία κουταλιά χυμό λεμονιού και ένα αβγό. Απλώστε το μείγμα στο τριχωτό της κεφαλής (ιδανικά μετά το λούσιμο), αφήστε το να δράσει για περίπου 20 λεπτά και ξεβγάλετε καλά με χλιαρό νερό.

Του χειριού σας

Αν ισχύει ότι μια χειραψία μπορεί να αποκαλύψει πολλά για την προσωπικότητά σας, γιατί να αφήνετε τα χέρια σας στην τύχη τους; Τρίψτε τα απαλά με μια λούφα και βυθίστε τα σε μια λεκανίτσα με χλιαρό νερό και λίγες σταγόνες σανδαλόξυλου, τριαντάφυλλου και γιασεμιού. Αφήστε τα εκεί για λίγα λεπτά, στεγνώστε τα και ενυδατώστε τα με ένα ευεργετικό κοκτέιλ από μία κουταλιά σησαμέλαιο και δύο κουταλιές έλαιο καρύδας. Ξεβγάλετε με χλιαρό νερό στο οποίο θα έχετε διαλύσει το χυμό ενός λεμονιού και στεγνώστε ταμποναριστά με μια απαλή πετσέτα.

Όταν νιώθετε την ανάγκη για άμεση αναζωογόνηση, μπειτε στο μπάνιο και αφεθείτε στο χάδι της φύσης.