



**τσάι, 1 κουταλιά εκχύλισμα αμαμελίδας**

Ρίχνετε τα φακελάκια τσαγιού στο νερό και τα αφήνετε ώπου να κρυώσει εντελώς το νερό. Τα αφαιρείτε και ρίχνετε την αμαμελίδα. Αποθηκεύετε σε μπουκάλι σπρέι και το χρησιμοποιείτε μετά τον καθαρισμό του προσώπου ή όποτε νοιώσετε την ανάγκη για δροσιά στο πρόσωπο.

**Λοσιόν για τις λεπτές γραμμές έκφρασης**

**1/4 κουταλάκι βιταμίνη E, 1 κουταλάκι αμυγδαλέλαιο, 1 κουταλάκι ροδόνηρο**  
Αναμειγνύετε τα υλικά σε μικρό μπουκάλι. Το χρησιμοποιείτε σαν serum νυχτός ή κάτω από την κρέμα ημέρας αν έχετε πολύ ξηρό δέρμα. Ανακινείτε πριν από κάθε χρήση.

**Αντιοξειδωτική μάσκα προσώπου**

**1 κουταλάκι λάδι ελιάς, 1/2 κουταλάκι χυμό λεμονιού, 1 κουταλάκι μέλι και 1-2 κουταλάκια αλεύρι**  
Αναμειγνύετε τα υλικά και αποθηκεύετε το μείγμα σε βαζάκι.

**Μάσκα προσώπου με μαγιά**

**1 κουταλάκι μαγιά μπίρας και στραγγιστά γιαούρτι (όσο χρειάζεται για να γίνει πάστα)**  
Απλώνετε το μείγμα σε όλο το πρόσωπο και το αφήνετε για 20'. Ξεβγάζετε με χλιαρό νερό.

**Scrub προσώπου**

**2 κουταλάκια ψιλοκομμένη βρώμη, 1 κουταλάκι μαγειρική σόδα και λίγο νερό (ή ανθόνερο ή ροδόνηρο)**  
Αναμειγνύετε τα υλικά να γίνει πάστα. Απλώνετε στο πρόσωπο

και τρίβετε απαλά. Ξεβγάζετε και απλώνετε ενυδατική κρέμα.

**Καθαριστικό με σταφύλια**

(για κάθε τύπο δέρματος)  
Παίρνετε 2-3 μεγάλες ρόγες από κόκκινο ή ροζ σταφύλι, τις ανοίγετε ελαφρώς, αφαιρείτε τα κουκούτσια και τρίβετε τη σάρκα στο πρόσωπο.

**Unisex κρέμα ξυρίσματος με ελαιόλαδο**

**1/4 φλιτζανιού στεαρίνη, 2 κουταλιές έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, 1 κάψουλα βιταμίνη E, 1 φλιτζάνι ζεστό νερό (ανθόνερο ή ροδόνηρο), 1 κουταλάκι βόρακα, 2 κουταλιές τριμμένο σαπούνι ελιάς**

Σε μπεν μαρί ή στον φούρνο μικροκυμάτων βάζετε τη στεαρίνη και το ελαιόλαδο να λιώσουν. Αναμειγνύετε το νερό με τον βόρακα και το σαπούνι και ανακατεύετε να ομογενοποιηθούν. Με μπλέντερ χειρός χτυπάτε το μείγμα να αφρατέψει. Ρίχνετε στο μείγμα του λαδιού τη βιταμίνη E και έπειτα ρίχνετε το μείγμα στο μείγμα του σαπουνιού και χτυπάτε ξανά με το μπλέντερ. ●

**tips**

● Στις τροφές δεν υπάρχουν επαρκείς ποσότητες αντιοξειδωτικών ουσιών, για αυτά και είναι χρήσιμο να λαμβάνετε και κάποια συμπληρώματα διατροφής, πάντα σε συνεργασία με τον προσωπικό σας γιατρό ή διατροφολόγο.

● Για φυσικά υλικά και πληροφορίες, μπορείτε να απευθυνθείτε: Μαρίνα Σεραφειμίδου, 6937 136888.

2

- 1 και 2 Strawberry Puree Body Lotion και Body Butter με βιταμίνη E.
- The Body Shop
- 3 Serum προσώπου της αντιγηραντικής και αντιρυτιδικής σειράς Κερσετίνη & Βελανιδιά. KORRES
- 4 Αντλιακό καθημερινής περιποίησης για αντιοξειδωτική και κυτταρική προστασία και προστασία από τη ρύπανση. NUXE
- 5 Ανταρτιδικό και επανορθωτικό λάδι για το πρόσωπο με σταφύλι & ελιά. ΑΡΙΝΙΤΑ

6 Ψελ σμιλεψης για το σώμα, που απαλύνει και περιποιείται το σώμα, με αντιοξειδωτικό συστατικά. Environ



3



4



5



6