

# Pielęgnacja wiosną

Wielkim problemem wielu z nas jest przesuszona i źle wyglądająca skóra, osłabione włosy, łamliwe paznokcie. Wynikiem tego jest między innymi brak wielu witamin, które możemy znaleźć w świeżych owocach i warzywach, do których w okresie wiosennym nie mamy dostępu.

Odpowiednia pielęgnacja jest niezbędna, aby nasza skóra lub włosy wyglądały ładnie i zdrowo. A oto kilka sprawdzonych rad jak zadbać o siebie wiosną.



## 1. Włosy

Każda z nas marzy o zdrowych, ładnych i długich włosach. Niestety okres zimowy temu nie sprzyja. Jeżeli twoim problemem są suche, matowe, łamliwe włosy- oto kilka rad dla ciebie.

-Przynajmniej raz w tygodniu zrób peeling skóry głowy. Pobudza to krążenie i sprzyja porostowi włosów. Uważaj, aby peeling nie był gruboziarnisty. Możesz do tego wykorzystać gotowy produkt lub wykonać go sama, np. Peeling cukrowy

Do wykonania go potrzebujesz:

- \* cukier
- \* miód
- \* olejek lub oliwkę
- \* trochę soku z cytryny

Wszystkie składniki razem wymieszaj i masz gotowy peeling. Wcieraj produkt delikatnie w całą powierzchnię skóry głowy, a następnie umyj włosy szamponem.

-Olejowanie jest bardzo dobrym sposobem, aby nawilżyć włosy. Możesz w tym celu wykorzystać olej kokosowy, który regeneruje,

poprawia kondycję włosów. Wystarczy nałożyć olej na całą długość włosów, zaczynając od nasady, odczekać co najmniej 30 minut i umyć włosy szamponem. Jest to bardzo prosty zabieg, a działa cuda.

-Kojelny sposobem, który sama osobiście pokochałam jest laminowanie włosów galaretką. Do wykonania potrzebne nam będą:

- \* 3 łyżki galaretki
- \* 3 łyżki gorącej wody
- \* 1 łyżka odżywki

Wszystko razem mieszamy i nakładamy na pasma włosów, a następnie odczekujemy 40 minut. Można założyć na głowę „czepek” wykonany z reklamówki, aby maska lepiej się wchłaniała. Po upływie 40 minut spłukać. Taka laminacja zamyka łuski włosów i wygładza je

-Regenerująca i odżywiająca maska do włosów, do której wykonania potrzebne będą:

- \*żółtko jajka
- \*sok z cytryny
- \*dowolna maska

Wszystko razem należy wymieszać i nałożyć na włosy. Założyć reklamówkę, a na nią ręcznik (aby było ciepło) i trzymać 20 minut. Następnie umyć włosy.

-Polecam również nakładanie kilku kropli olejku, np.migdałowego, arganowego na suche końcówki włosów.Zabezpieczy to włosy za uszkodzeniami i wyłamywaniu się końcówek.



## 2. Skóra

Wiele z nas na pewno spotkało się z wysuchoną, matową i szorstką skórą. Nie wygląda ona zdrowo, co jest bardzo uciążliwe. Oto kilka moich rad jak poprawić kondycję i wygląd skóry.

-Polecam wykonywanie peelingów przynajmniej raz w tygodniu. Usuwa one martwy i zrogowaciały naskórek i nawilżają skórę. Sama na zmianę używam dwóch peelingów, Pierwszym jest peeling kawowy, do którego wykonania potrzebne wam będą :

- \* mielona kawa
- \* sól morską
- \* miód
- \* sok z cytryny
- \* olejek lub oliwa

Wszystkie składniki należy ze sobą wymieszać, a następnie delikatnie wcierać w ciało. Nie należy robić tego mocno, ponieważ peeling jest gruboziarnisty i może uszkodzić naszą skórę. Drugi peeling jakiego używam jest to peeling cukrowy, który wykonuję tak jak w przypadku peelingu do włosów. Jest on delikatniejszy, niż kawowy ale również świetnie się sprawdza.

Bardzo ważnym elementem pielęgnacji skóry jest jej odpowiednie nawilżanie, tym bardziej po wykonaniu peelingu. Codzienne balsamowanie odżywia i nawilża skórę



## 3. Cera

Podstawowym elementem pielęgnacji cery jest jej odpowiednie oczyszczanie, następnie tonizacja i nawilżanie. Wiele z nas zmaga się niestety z uporczywym trądzikiem i wysuszeniem skóry twarzy. Warto wykonywać peelingi, a oto kilka przepisów na nie:

-Peeling cukrowy z kiwi

- \* 1 kiwi
- \* 1,5 szklanki cukru trzcinowego
- \* 2 łyżeczki startej skórki z cytryny lub limonki

Obieramy kiwi i blendujemy, następnie dodajemy startą skórkę i cukier. Mieszamy i nakładamy na twarz na ok. 10 minut.

-Peeling z migdałów

- \* 1 łyżeczka drobno posiekanych migdałów
- \* 2 łyżeczki jogurtu naturalnego
- \* 1 łyżeczka miodu

Mieszamy składniki ze sobą i nakładamy na twarz.

-Peeling z płatków owsianych

- \* 3 łyżki zmielonych płatków owsianych
- \* 1 łyżka miodu
- \* ciepła woda
- \* 1 łyżka soku z cytryny

Płatki owsiane zalewamy ciepłą wodą, tak aby były całokicie przykryte. Zostawiamy na 10 minut, aby napęczniały. Dodajemy pozostałe składniki, mieszamy i nakładamy na skórę.

Częstotliwość robienia peelingów zależy od rodzaju cery.

- \*Cera tłusta- nawet 2 razy w tygodniu
- \*Cera wrażliwa lub naczynkowa- raz na dwa tygodnie, raz na miesiąc
- \*Cera normalna- 1 lub 2 razy w tygodniu

W poprawie kondycji cery dużą rolę grają maseczki. Poniżej podaję wam kilka przepisów na samodzielne wykonanie.

-Maseczka z siemienia lnianego

- \* 2 łyżki siemienia lnianego
- \* szklanka wody

Do garnka wlej szklankę wody, dodaj dwie łyżki siemienia lnianego i gotuj około 10 minut na małym ogniu, regularnie mieszając. Po kilku minutach pod wpływem gorącej wody z ziaren wyłoni się płynna substancja, w formie przypominająca kisiel. Gdy zauważysz charakterystyczną substancję, wyłącz gaz i odcedź płyn od ziaren siemienia. Poczekaj, aż maseczka ostygnie i kolistymi ruchami nałóż ją na twarz. Pozostaw do wyschnięcia i zmyj pozostałości letnią wodą.

-Maseczka z węglem aktywnym

\* łyżka żelatyny

\* 2 łyżki wody

\* pół łyżki węgla aktywnego

Do naczynia włożyć wszystkie składniki, umieścić naczynie nad kąpielią wodną. Gdy zgęstnieje i ostygnie nałożyć na twarz.

-Maseczka z kawy

\* szczypta cynamonu

\* 2 łyżki zmielonej kawy

\* 2 łyżeczki wody

Wymieszaj składniki i nałóż na twarz. Pozostaw do wyschnięcia i spłuka letnią wodą.



Większość sposobów jest przezemnie przetestowana i szczerze polecana. Jednak warto pamiętać także o dostarczeniu swojemu organizmowi niezbędnych witamin i minerałów od wewnątrz. Zdrowe odżywianie jest bardzo ważnym elementem, który wpływa na poprawę naszego wyglądu. Niezapominajmy o odpowiednim nawadnianiu i aktywności fizycznej.

Mam nadzieję, że moje rady i wskazówki były przydatne. Życzę wam miłego dnia i zdrowia :)

