

Domácí lázně



15 dětí vytvořilo v domácích podmínkách wellness a tady s vámi sdílí osvědčené recepty:

Domácí medová maska

ingredience:

med

hnědý cukr

konopný olej

Prvně jsem smíchala všechny ingredience. Poté jsem si vzala papírovou utěrku a vystříhla ji do tvaru obličeje. Vystříhanou masku jsem namočila do směsi a přilila na obličej.

VÝROBA ŠUMIVÉ BOMBY DO KOUPELE

SUROVINY:

- 100 gramů jedlé sody,
- 50 gramů koupelové soli,
- 50 gramů kukuřičného škrobu,
- 50 gramů kyseliny citronové,
- 2 lžíce rostlinného oleje,
- pár kapek esenciálního oleje,
- lžíci vody,
- pár kapek potravinářského barviva
- formička nejlépe kulatá

POSTUP:

Do misky dáme sůl a pár kapek oblíbeného esenciálního oleje. Pro zajímavější efekt můžete sůl obarvit potravinářskými barvami. Do soli přidejte pár kapek vody a změkklý kokosový olej, nebo bambucké máslo. Do celé směsi můžeme přimíchat i pár okvětních lístků.

Do takto vzniklé směsi přimícháme jedlou sodu a kyselinu citronovou. Výsledná směs by měla působit jako mokrá písek a vy byste měli být schopni vytvářet hrudku. Pokud je směs málo vlhká, můžete rozprašovačem vstříknout více vody.

Pozor, při děláni směsi by neměla šumit, jinak by mohla vybuchnout. Při odpočívání ve formičce jestli bude směs šumět, přidejte suché potraviny, ale ne kyselinu, mohlo by se to ještě zhoršit.

Recept na kávovou masku

Potřebujeme: kávu, med, mořskou sůl, voda, miska

Postup: do misky dáme jednu lžíci kávy a jednu lžíci medu, dvě lžičky mořský soli a pak trochu vody a zamícháme a po zamíchání dáme na obličej.

Medový peeling na rty

potřebujeme:

- lžička medu (ideální je nepasterovaný, který obsahuje více enzymů),
- lžička olivového oleje,
- lžička cukru (pokud máte doma hnědý cukr, můžete použít i ten).

Vše smíchejte dohromady v malé misce a krouživými pohyby jemně nanášejte na rty. Směs nechte 10 minut působit, aby obroušená pokožka měla dostatek času absorbovat živiny.

Medu se také někdy říká **tekuté zlato** a není divu – nejen, že ho můžete využít na nespočet způsobů v kuchyni, skvělou službu udělá i vaší pokožce, nehtům a nebo vlasům. Je totiž přímo nabitý živinami, léčivými látkami a **antioxidanty**. Navíc také skvěle hydratuje.

Levandulová sůl do koupele

potřebujeme:

- hrnek mořské soli
- 2 lžičky sušené levandule
- několik kapek levandulového esenciálního oleje

Vše smícháme dohromady a dáme do sáčku nebo lahvičky. Levandule je známá především svými **uklidňujícími účinky**, takže není nic lepšího, než si levandulovou koupel dopřát po pořádně náročném dni, když se cítíte totálně vyčerpaní. Levandule pomáhá zklidnit mysl a působí výborně i při nespavosti.