

# Ingrijirea naturala a intregului corp

Articol de: Rita Malgesse

Cu siguranta ca fiecare din noi s-a lasat pacalita cel putin o data de o "promisiune" a unui produs pentru achizitionarea caruia am renuntat la alte placeri doar in speranta ca exista si minuni cosmetice. Aproape de fiecare data insa rezultatul a fost sub asteptari: efect putine (sau inexistente) invers proportionale cu pretul sau reclama bombastica. E cazul sa luam atitudine! Dincolo de toate retetele minune si cremele cu tot felul de proprietati "extraordinaire" exista posibilitatea cunoasterii propriului corp, intelegerea exigentelor personale in materie de frumuseti si, nu in ultimul rand, varianta personalizarii tratamentelor cosmetice apeland la solutii naturale, simple si adesea mult mai eficiente si mai putin costisitoare.

**Ochi:** Cu exceptia feliilor de castravete care sunt renumite pentru efectul benefic pe care il au asupra cearcanelor datorita cantitatii mari de apa pe care o contin, puteti folosi un piure de banane cu putina miere care hidrateaza foarte bine zona.

**Maini:** Pentru niste maini catifelate si fine folositi zeama lasata dupa taierea a 4-5 rosii sau suc de lamaie in care va inmuati pur si simplu mainile (mai ales ca astfel veti observa si o imbunatatire a aspectului unghiilor care vor deveni mai lucioase). Mainile transpirate isi gasesc remediul prin aplicarea unei solutii obtinute prin fierberea in apa a unor frunze de stejar.

**Exfolierea pielii:** In aceasta privinta cea mai la indemana rezolvare o reprezinta amestecul de zahar tos cu ulei de masline, amestec pe care il folositi de cateva ori pe saptamana aplicandu-l printr-un masaj energic.

**Par:** Un produs comun dar mai putin cunoscut pentru efectele benefice asupra sanatatii parului este iaurtul. Acesta revitalizeaza si confera stralucire iar modul de utilizare este cat se poate de simplu: se intinde uniform pe toata suprafata scalpului si a firelor, se astepta aproximativ 10 minute iar apoi se clateste. Atentie insa, in cazul in care aveti un par care se ingrasa repede evitati sa aplicati iaurt si la radacini. In acelasi scop se foloseste si galbenusul de ou sau uleiul de ricin pentru regenerare.

**Decolteu:** Pentru un decolteu mereu tanar si perfect din punct de vedere estetic apelati la o masca din banane, smantana si miere. Pare a fi un desert minunat dar e un real deliciu pentru pielea ta! Ulterior puteti de asemenea sa va racoriti pielea si cu felii de castravere si portocala, clatind apoi cu apa rece pentru pastrarea tonusului.

**Ten:** O masca deosebita pentru ten este cea preparata din miere si lapte. E simpla, ieftina si eficienta. Puteti totodata, pentru reducerea porilor, sa apelati si la o masca in care inlocuiti laptele cu o jumatate de mar ras cat mai fin lasata dupa aplicare sa actioneze maxim 20 de minute. Pentru vitaminizare alegeti un amestec din zeama de portocala, o fiola de vitamina E, putina miere si o lingurita de lapte praf.

**Picioare:** Daca te confrunti cu problema gleznelor umflate este ideal un decoct din 500 de grame de frunze de nuc amesecate cu 3-4 litri de apa. Tine picioarele inmuiate vreme de 15 min de 3 ori pe saptamana si vei vedea ca vei simti deja ameliorari semnificative.

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

