

MINUNI SPA la tine acasa!

Articol de: anca axenia

Ai un program foarte incarcat, in fiecare zi apare cate o neprevazuta si nu mai reusesti sa ajungi la salon pentru a-ti rasfata pielea cu un tratament. Stii cat de greu este sa obtii o programare si atunci nici macar nu mai iei in calcul aceasta varianta.

Dar cine spune ca trebuie sa mergi doar la salon pentru o sedinta reconfortanta de SPA?

Pentru ca stiu ce inseamna sa fii femeie si cate ai de facut ca sa arati mereu minunat, m-am gandit sa te ajut sa ai grija de tine chiar de acasa. Iti voi prezenta cateva retete foarte usor de pregatit acasa, care te vor multumi si iti vor hidrata si ingriji pielea.

Nu numai ca sunt retete care au ingrediente foarte ieftine si usor de gasit, dar sunt si sigure pentru ca cer neaparat produse proaspete, fara coloranti artificiali.

MASCA FACIALA din floarea-soarelui!

Samanta de floarea-soarelui este bogata in vitamina E si reprezinta o baza excelenta pentru o masca. Aceasta reteta o poti folosi pentru a-ti curata fata, lasandu-ti tenul incredibil de catifelat. Dar o mai poti utiliza pentru intreg corpul si vei obtine aceleasi rezultate excelente.

Ingrediente:

- o jumătate de ceasca seminte (crude si decojite) de floarea soarelui
- apa distilata

Mod de preparare:

Intr-o rasnita de cafea pune la maruntit semintele de floarea soarelui pana cand obtii o pudra fina, asemanatoare zaharului-pudra.

Intr-un bol curat (neoxidabil, de preferat de ceramica), amesteci pudra de floarea-soarelui cu cateva linguri de apa distilata pana obtii o pasta omogena.

Maseaza-te cu aceasta pasta de fata si pe gat si las-o sa actioneze circa 10 minute.

Clateste apoi cu apa calduta, dupa care cu apa rece ca sa inchizi porii.

Sterge fata cu un prosop moale si curat, prin tapare.

BAIA DE LAPTE a Cleopatrei!

Nu mai este niciun secret pentru nimeni cat de frumoasa era Cleopatra. Afla ca cel mai mare secret al ei, bine pastrat pe toata perioada vietii ei, a fost baia de lapte. Cu aceasta reteta te poti bucura si tu de minunea Cleopatrei si, cine stie, poate ii vei egala frumusetea.

Ingrediente:

- 1 lingurita de rozmarin
- 1 lingurita de cimbru
- Coaja rasa de la o portocala
- Coaja rasa de la o lamaie
- 2 cesti de apa fiarta
- O cutie de lapte praf suficient de mare incat sa obtii 1 litru de lichid

Mod de preparare:

Amesteca toate ierburile si coaja de la citrice intr-un bol mare de ceramica. Toarna apa fiarta peste acest amestec si lasa-le cateva ore deoparte. Dupa ce a trecut timpul necesar, strecoara bine compozitia si pastreaza doar partile lichide in care pui laptele praf.

Umple cada cu apa calduta (nu fierbinte) si pune in ea mixtura pe care ai obtinut-o. Amesteca bine timp de circa 20 de minute.

Dupa o jumatate de ora de relaxare si rasfat, clateste cu apa laptele de pe corpul tau. Aplica apoi o crema de corp ligh.

MASCA DE CORP din fructe si legume

Este foarte important sa mananci multe legume si fructe care ajuta la mentinerea sanatatii pielii si a parului. Poti, de asemenea, sa faci si masca de corp din aceste ingrediente minune, la fel cum faceau zeitele din Olimp.

Ingrediente:

- o ceasca de morcovi proaspeti, curatati si taiati felii
- 2 cesti de frunze proaspete de spanac (taiate)
- Jumatate de ceasca de ciuperci taiate marunt
- Jumatate de ceasca de apa plata
- Jumatate de ceasca de praf de argila

Mod de preparare:

Pune la fiert toate legumele pana cand devin moi si pot fi usor pasate cu furculita. Dupa ce s-au fiert, lasa-le la racit, dar pastreaza jumatate de ceasca de lichid din apa in care legumele au fiert.

Pune-le apoi in blender, impreuna cu apa pastrata, pana cand devin pasta. Cu ajutorul unei furculite ameste pasta obtinuta cu argila pana cand devine omogena. Ar trebui sa aiba o culoare verzuie in acest moment.

Intinde bine pasta pe intreg corpul cu ajutorul unei spatule sau cu degetele. Las-o sa actioneze circa 15 minute.

Intra apoi sub jetul unui dus caldut. Dupa dus iti recomandam sa aplici o crema hidratanta.

Iti doresc multa relaxare si sa te bucuri de fiecare secunda dedicata tie si corpului tau!

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

