



Domowe SPA

Mówi się, że uroda to sen, tylko kto ma czas spać?! Dzieci, mąż, gotowanie, zakupy, sprzątanie, praca i jeszcze wyjść trzeba na spacer z naszym Reksiem, którego dzieci dostały od kochającej babci (czytaj teściowej) na gwiazdkę i który miał je uczyć obowiązkowości a skończyło się na tym, że to my chodzimy później spać i wcześniej wstajemy, ponieważ biedna psina patrzy na nas, karmicielkę błagalnym wzrokiem. Wstajemy więc niewyspane, patrzymy w lustro a tam: podkrążone, opuchnięte oczy, blada cera, zmarszczki przypominające linie rodem z płaskowyzu Nazca a do tego włosy, które dawno zapomniały co to połyski.

Czasem pomyślimy nawet o zakupie jakiegoś dobrego kremu, ale zaraz przychodzi refleksja; z Reksiem trzeba do weterynarza, dzieciaki męczą o Monster High i nowego LEGO Technic, więc krem musi poczekać. Na szczęście mamy nasze ukochanie królestwo – kuchnię! No więc...baby do garów! i to dosłownie, ponieważ dziś o tym, jak w kuchni dbać o urodę.

Całe życie otaczali mnie mężczyźni, którzy doskonale gotowali, zawodowo, byli to moi pracownicy, szefowie kuchni a prywatnie mój K., wirtuoz smaku. No więc, przez wiele lat, nauczona doświadczeniem seniorek rodu po obu stronach drzewa genealogicznego wchodziłam do kuchni po urodę.

Tygodniowy zestaw menu urody Pani domu składa się z:

- marchwi
- skrobi ziemniaczanej
- ogórka
- kostek lodu
- płatków owsianych
- brązowego cukru i oliwy

Generałowa Zajączkowa, czyli Księżna Aleksandra Zajączkowa z domu de Pernet, której uroda sławna była swojego czasu w całej Europie i której gładką twarz podziwiał sam Honoriusz de Balzac kąpała się całe życie w lodowatej wodzie a zimą, nacierała ciało śniegiem. Ta naturalna krioterapia pozwoliła jej uniknąć zmarszczek do tego stopnia, że Balzac, kiedy ją poznał ocenił wiek księżnej na 35 lat, choć przekroczyła ona w tym czasie 80-tkę. Stosowanie zaleceń Księżnej nie jest skomplikowane a przynosi świetne efekty.

Przepisy

PEELING DO TWARZY WRAŻLIWEJ

płatki owsiane z siemieniem
lnianym i miodem

Po pobudzeniu krążenia lodem twarz należy umyć. Nie stosujemy w tym celu mydła, zastępujemy go płatkami owsianymi namoczonymi wcześniej w wodzie. Oczyszczą one delikatnie skórę twarzy i złagodzą podrażnienia. Zawarte w nich substancje m.in. wapń i potas skutecznie odżywią naskórek.

Płatki owsiane nadają się doskonale do oczyszczania zaskórniaków. Siemię lniane uspokoi skórę twarzy, a miód będący naturalnym antybiotykiem wyleczy mikrourazy.

PEELING Z TEQUILI DO STÓP

Nie należy używać tego peelingu na podrażnionej skórze!

Tequila oraz sól działają antyseptycznie, oliwa z oliwek natomiast doskonale nawilża skórę.

Składniki: ½ szklanki soli morskiej, 2 łyżeczki oliwy z oliwek, 1-2 łyżeczki tequili, sok z jednej limonki.

BALSAM DO UST Z MASŁA KOKOSOWEGO

Masło kokosowe koi popękana skórę, natłuszcza i nadaje sprężystości a także doskonale chroni przed wiatrem, słońcem i mrozem.

Składniki: 2 łyżki masła kokosowego, pół łyżeczki miodu, szczypta ciemnego kakao.



TONIK DO TWARZY Z OCTU JABŁKOWEGO

Przygotowanie octu

Jabłka z sadu (nie używamy jabłek sklepowych) płuczemy pod letnią wodą a następnie kroimy na 6.

Przegotowujemy wodę i ostudzamy do temperatury pokojowej, dodajemy miód w stosunku: 1 litr wody/ 1 łyżka miodu

Jabłka zalewamy wodą z miodem i odstawiamy na 14-21 dni do czasu powstania octu.

Przygotowanie koncentratu z ziół

Przygotowanym octem zalewamy równe części: nasion lawendy, szalwii, rozmarynu, koszyczków nagietka.

Wszystkie zioła muszą być dobrze wysuszone aby zalew nie uległ fermentacji. Zioła z octem zamykamy szczelnie w słoiku litrowym i odstawiamy na 14 dni do szafki codziennie mieszając.

Po 14 odciskamy zioła i dniach zlewamy koncentrat do butelki.

Przygotowanie toniku

Koncentrat rozcieńczamy w stosunku 1 część koncentratu/4 części wody.

Maseczka czekoladowo-jogurtowa

Czekolada to potężny antyoksydant a do tego można wyjąć z miski smaczne resztki maseczki tak, jak przy pieczeniu ciasta czekoladowego.

Składniki: 1/3 szklanki ciemnego kakao, 1/4 szklanki miodu, 3 łyżki greckiego jogurtu pełnotłustego, 2 łyżki płatków owsianych (do zagęszczenia).

Maseczkę pozostawić na 20 minut.

Peeling z cukru brązowego i ziarna kakaowca

Obok codziennego peelingu z płatków owsianych warto zrobić 2-3 razy w tygodniu peeling cukrowy.

Cukier mieszamy z oliwą, możemy dodać płaską łyżeczkę kakao (100%), które nie tylko pięknie pachnie, ale także poprawi koloryt skóry. Dla zwiększenia mocy peelingu (szczególnie jeśli robimy peeling nóg) dodajemy fusy z kawy.

Zimowy peeling do ciała

W zimie nasza skóra potrzebuje wzmożonej pielęgnacji składnikami rozgrzewającymi; tu doskonale sprawdza się cynamon i gałka muskatołowa.

Składniki: 1 szklanka brązowego cukru, jedna szklanka białego cukru, 1/2 szklanki startej, suszonej skórki pomarańczy, 2 łyżeczki cynamonu, 2 łyżeczki gałki, kilka kropel oliwy z oliwek.



FILM NEGATIVE