

**Drodzy Bursjanie, dzisiaj zachęcam Was do przygotowania i zastosowania warzywnych maseczek.**

Domowe maseczki na twarz przygotowane ze świeżych warzyw sezonowych są pełne witamin i minerałów. Pomogą nam w sposób naturalny, bez zbędnej chemii, rozwiązać problemy z cerą i znacznie poprawić jej wygląd.

**Zanim jednak zrobimy sobie maseczkę warzywną, upewnijmy się, czy nie jesteśmy uczuleni na dany składnik. W tym celu dzień wcześniej można natrzeć przegub dłoni danym warzywem; jeżeli nie wystąpi świąd czy zmiany skórne – można zrobić maseczkę.**

MASECZKI:

**OGÓRKOWA – rozjaśniająca**



Ogórek cienko obrać, pokroić w plastry. Nakładać na oczyszczoną twarz. Można twarz przykryć wilgotnym płatkem gazy. Pozostawić maseczkę na około 20 minut, zmyć ciepłą wodą. Maseczka działa odżywczo, odświeżająco, wygładzająco i lekko wybielająco.

**POMIDOROWA – zwężająca rozszerzone pory**



Umyty, obrany, rozgnieciony pomidor łączymy z łyżką jogurtu naturalnego i łyżką płatków owsianych. Nakładamy na oczyszczoną twarz na 15 minut. Po tym czasie zmywamy chłodną wodą. Maseczka zwęża rozszerzone pory, pomaga na trądzik.

**MARCHWIOWA – nawilżająca**



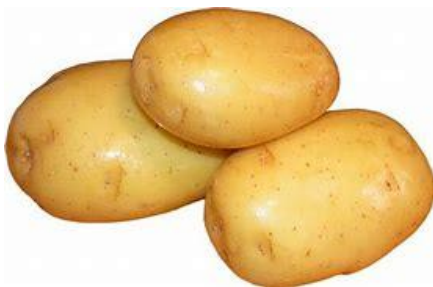
Marchewkę ścieramy na tarce i mieszamy z łyżeczką mąki ziemniaczanej i jednym żółtkiem. Nakładamy na oczyszczoną twarz na 20 minut. Zmywamy najpierw ciepłą, a potem zimną wodą. Maseczka działa odżywczo, odświeżająco i wygładzająco. Może nadać skórze delikatny odcień opalenizny.

### **Z KISZONEJ KAPUSTY – odświeżająca**



3 łyżki kiszonej kapusty odciskamy z soku i nakładamy na twarz, omijając okolice oczu. Po 10 minutach usuwamy kapustę i opłukujemy twarz zimną wodą. Maseczka działa odżywczo i odświeżająco. Skórze tłustej nadaje matowość, leczy spierzchnięcia skóry.

### **ZIEMNIACZANA – wygładzająca**



Obieramy surowy ziemniak, ścieramy go na tarce, dodajemy łyżeczkę mąki ziemniaczanej i pół łyżeczki soku z cytryny. Nakładamy na oczyszczoną twarz na 15 minut. Zmywamy chłodną wodą. Maseczka matuje i wygładza cerę.



Pozdrawiam Was serdecznie!

Barbara Magalska