

## ZAJĘCIA SPA ☺

**Witam,**

zapraszam na chwilę relaksu w domowym SPA, które w obecnie czasie staje się modną opcją.

Z zabiegów przygotowanych w domowym zaciszu mogą korzystać wszyscy, bez względu na wiek i płeć. Wystarczy zajrzeć do kuchni i z ogólnie dostępnych składników przygotować kosmetyczne cuda.

Domowe SPA to między innymi peeling, maseczki, kompresy i kąpiel. Nie od dziś wiadomo, że dzięki temu możemy zyskać odprężenie fizyczne, ale także odpoczynek psychiczny.

Nie trzeba oczywiście wykonać wszystkiego w tym samym czasie. Ważne, żeby poczuć się zrelaksowanym i wypoczętym.

Najlepiej ułożyć się w wannie na 15 - 20 minut, w wodzie o temperaturze 36-37°C, włączyć muzykę i w pierwszej kolejności zadbać o oczy.

Wystarczy wcześniej zaparzyć czarną niearomatyzowaną herbatę, poczekać aż wystygnie, namoczyć w niej płatki kosmetyczne i ułożyć je na oczy. Zamiast płatków kosmetycznych warto użyć saszetek z herbatą. Okład trzymamy około 20 minut.

Kiedy poczujecie się zrelaksowani możecie wykonać jeden z zabiegów lub tyle, na ile będziecie mieli ochotę.

### Przejdźmy więc do głowy:

Włosy po zimie są zwykle niedożywione i matowe. Proponuję wymieszać 2 jajka z odrobiną oliwy z oliwek oraz cytryną i odżywką gotową. Drugi rodzaj to maseczka z jajka i łyżki miodu, która jest wspaniałym produktem na porost włosów.

W obu przypadkach trzymamy 20 minut. Potem dokładnie spłukujemy ciepłą wodą.

### A teraz twarz:

Mamy już dostęp do świeżych ogórków, więc część z nich może trafić na kanapkę, a reszta do maseczki. Średniej grubości plastry mieszamy z łyżką soku z cytryny i dwiema łyżkami jogurtu naturalnego, nakładamy na twarzy tak, żeby plasterki ogórka pokryły ją jak najdokładniej.

Po 15 - 20 minutach maseczkę zdejmujemy, a skórę przemywamy chłodną wodą.

Kolejna propozycja to mieszanka węgla aktywnego i żelatyny. 2 łyżeczki żelatyny rozpuszczamy w ciepłej wodzie i dodajemy 1 łyżeczkę węgla aktywnego, nakładamy w postaci pomiędzy płynną, a gęstą, trzymamy 5 minut.

Po upływie czasu delikatnie zdejmujemy.

### **UWAGA!**

Maseczka jest w kolorze czarnym, proszę nie straszyć domowników ☺

### **Idąc dalej doszliśmy do całego ciała:**

Zachęcam do peelingu z użyciem drobnej soli morskiej lub cukru.

Wystarczy ½ szklanki jednego z produktów wymieszać z ½ szklanki oliwy i startą skórką z połowy cytryny. Tak przygotowaną miksturę rozprowadzamy po całym ciele. Dłużej masujemy kolana i łokcie.

Po kilku minutach spłukujemy skórę letnią wodą, osuszamy ją ręcznikiem i nakładamy lekki balsam.

Sami widzicie, że produkty wykorzystywane przez nas w kuchni to skarbnica domowego SPA, a do tego kosztują dużo mniej niż wizyta w salonie kosmetycznym.

**Zachęcam do wspomagania zdrowia i urody zarówno Panie jak i Panów ☺**

Pozdrawiam serdecznie

Justyna Hnat-Bojar