

Domachi lepotni recepti bloggerjev

Poskusite domače lepotne 'zvarke', ki jih doma pripravljajo in testirajo naši blogerji

Maja in Amalu

Maja je pred leti odkrila moč rastlin in zelišč in od takrat pridno meša sestavine za nego in zdravje telesa. Poleg prodaje njenih izdelkov lahko

najdete tudi veliko preizkušenih receptov in nasvetov.

Nekaj Amalujinih nasvetov za zaščito in krepitev imunskega sistema

- **Parna inhalacija:** v vročo vodo dodajte 3–5 kapljic eteričnih olj, pokrijte glavo z brisačo, zaprite oči in se nagnite približno 25 cm nad posodo. Dihajte globoko skozi nos približno pet minut.
- **Robček:** na robček kanite kapljico eteričnega olja in vdihujte po potrebi.
- **Kopel:** kad napolnite z vodo in vanjo tik pred kopeljo kapnite od 4 do 8 kapljic eteričnih olj ter vodo premešajte. Ulezite se v kad, zaprite oči, sprostite se in uživajte v kopeli od 10 do 15 minut.
- **Prha:** oprhajte se kot običajno, nato na rokavičko ali gobico kapnite od 5 do 10 kapljic eteričnega olja in se z njo energično podrgnite po celem telesu, medtem ko še vedno stojite pod vročo prho in hkrati vdihujete hlape eteričnega olja.
- **Lokalna masaža:** lokalno masažo izvajamo na manjših, prizadetih delih telesa. V primeru virusnih in bakterijskih okužb je to na obrazu, vratu, prsnem košu in hrbtu. Za tovrstne lokalne masaže v 1 čajno žličko osnovnega olja dodajte 6 do 10 kapljic eteričnega olja in mešanico vmasirajte v boleče oz. prizadete predele dvakrat do trikrat na dan.

Čokoladna maska za obraz

Sestavine
5 žlic temnega kakava
3 žličke medu
3 žlice kisle smetane
2 žlici zmletih ovsenih kosmičev
Vse skupaj zmešate, nanese na obraz, pustite delovati 15 minut in sperete z mlačno vodo.



Bananina maska za čiščenje

Sestavine:
1 zrela banana
1 žlica medu
10 kapljic limoninega soka
Banano pretlačite z vilicami in ji dodajte med ter limono. Zmes nanese na obraz, pustite delovati 20 minut in sperite z mlačno vodo.



Proti razpokanim ustnicam

Potrebujete:
1 žlico kokosovega olja
1 žlico medu
2 žlici grobega sladkorja
malce limoninega soka
Sestavine zmešajte, da nastane pasta. Vzemite staro zobno ščetko in jo pomočite v pasto. S krožnimi gibi jo nanese na ustnice in potem sperite z vodo.



Kis za razpokane pete

Zmešajte 1 žlico kisa in 1 žlico medu ter 1 žlico soli in z mešanico namažite razpokane pete. To ponavljajte pet dni. Kis bo zmeščal trdo kožo, sol bo odstranila odmrlo, med pa bo kožo navlažil. Blaži torej težave bolnikov z nevrodermitisom in luskavico. Bazična solna kopel pomaga tudi pri zakisanosti telesa, ki ga pogosto povzročita stres in napačna prehrana. Stran torej s stresom!



Suhi šampon

1 žlica koruznega škroba
4 žlice vode
1 žlica alkohola
Sestavine zmešajte skupaj in jih dajte v pršilnik. Ko imate mastne lase, ga nanese na predele mastnega lasišča.

Nikin Beautyfull blog

Nika je priznana lepotna strokovnjakinja in vizažistka, ki je bila dolgo let lepotna urednica revije Cosmopolitan, zdaj pa piše svoj blog, kjer testira nove izdelke, ustvarja s svojo hčerko in predstavlja različne novosti. Za vas smo izbrali Nikin recept za pripravo makronov za penečo se kopel.

MAKRONI ZA PENEČO SE KOPEL

Sestavine
(za približno deset makronov):
• soda bikarbona, koruzni škrob ter citronska kislina (v razmerju 200 : 100 : 100 g)
• negovalno olje (Nivea Baby Negovalno olje), voda, jedilno barvilo maline (v razmerju 400 ml : 200 ml : vsaj 4 kapljice)
• balzam za telo, ki se izpere z vodo (npr. Nivea In-Shower Mleko za telo)
• Pripravi tudi stekleno ali kovinsko skledo (da se ne obarva ali navzame vonja), lonček za odmerjanje tekočin, podlogo ali pladenj za sušenje kopeli.

Recept:

Prisežem, da takšne makrone lahko izdelava vsak. V posodi zmešaj vse suhe sestavine; sodo bikarbono, koruzni škrob, citronsko kislino. Nato posebej zmešaj tekočine; negovalno olje, vodo in barvilo. Nastala bo dvofazna tekočina, ki jo počasi dodajajte suhi snovi, pri tem pa jo ves čas gnetite s prsti. Ne vlivajte na eno mesto, ker se bo tam kopel sicer spenila. Nastati mora masa, ki ni preveč suha in grudasta, vendar se ne sme peniti. Če že slišiš šumenje, dodaj še malo koruznega škroba, če pa je zmes pre malo mokra in se noče sprijeti, dodaj malo vode (najbolje kar s pršilko). Nato položi v prazno okroglo kovinsko škatlico (jaz sem uporabila kar škatlico že porabljenega balzama za ustnice Labello Lip Butter, ki sem ga prav zaradi 'old-school' embalaže kupila v Londonu, še preden je bil na voljo pri nas) krpico polivinila.

Napolni jo z maso. To izvleci skupaj s polivinilom in dobila boš eno plast makrona. Previdno jo postavi na pladenj, kjer se bo sušila še nekaj dni (v pečici pri 90 stopinjah C pa nekaj ur). Nadaljuj, dokler ne porabiš vse mase. Ko bodo makroni popolnoma suhi, dve plasti med seboj 'zlepi' z balzomom za telo, ki se izpere z vodo.

Prvi preizkus

Zdaj razumem Amaljo, ki je po ustvarjanju z otroškim setom takoj hotela preizkusiti svoje kopeli. Tokrat sem ob 15.20 v kad lezla tudi sama. Zelo vznemirjena ... Naslednjo sekundo pa sem bila že malo razočarana. Moje kopeli niso pol toliko šumele kot Lusheve, pa tudi barva vode se skoraj ni spremenila. Je bila pa koža po kopanju reees mehka, negovana in super dišeča.

Druga runda - naravna različica

Čeprav sem ob testiranju kopelim pripisala več plusov kot minusov, pa sem želela najti rešitve za odpravo slabosti: krhkost, komaj opazno šumenje in neobarvanost vode. Na spletu sem prebrala številne nasvete in na koncu najboljše zmešala v še boljšo in bolj naravno različico. Zgornjemu receptu sem dodala te spremembe: vodo sem nadomestila s cvetno vodico virginjskega nepozebnika, po domače kamilice, Niveino olje sem



zamenjala z mandljevim oljem, suhim sestavinam sem dodala 50 g himalajske soli, tekočim pa 7 kapljic eteričnega olja vanilje. Za lepljenje plasti sem uporabila karitejevo maslo, rumeno barvo da aroma vanilje, uporabila sem jo kar 20 kapljic. Kopeli so bile res bolj šumeče, čvrste in intenzivnejše barve, ki pa je v vodi vseeno takoj izginila. Navdušena sem, tako zelo, da v kadi ne uspeš uživati dolgo, ker želim recept takoj deliti z vami ... in ker Bela že zahteva svojo malico in razvajanje v enem.

