

DOMOWE MASECZKI Z NATURALNYCH SKŁADNIKÓW DLA ZDROWEJ I PIĘKNEJ SKÓRY

Przepisy inspirowane domową pielęgnacją, prostotą natury i szacunkiem do środowiska.

Bez sztucznych dodatków. Tylko to, co dobre dla Ciebie i Ziemi.

SPIS TREŚCI

1. Maseczka jogurtowo – miodowa
2. Maseczka awokado z oliwą
3. Maseczka cynamonowo – miodowa
4. Maseczka ogórkowo – aloesowa
5. Maseczka owsiana z mlekiem roślinnym
6. Maseczka z glinką zieloną i rumiankiem
7. Maseczka marchewkowa rozświetlająca

MASECZKA JOGURTOWO - MIODOWA



Dla kogo:

Dla każdego typu cery. Szczególnie polecana dla skóry zmęczonej i wrażliwej.

Działanie:

Jogurt koi i łagodnie złuszcza, a miód nawilża i regeneruje. Skóra staje się promienna i gładka.

Składniki:

- ✓ 2 łyżki jogurtu naturalnego
- ✓ 1 łyżeczka miodu

Wymieszaj składniki, nałóż na oczyszczoną twarz i pozostaw na 10-15 minut. Zmyj letnią wodą.

MASECZKA AWOKADO Z OLIWĄ



Dla kogo:

Dla cery suchej, odwodnionej i wrażliwej. Idealna na chłodne dni lub po długim przebywaniu w klimatyzowanych pomieszczeniach.

Działanie:

Awokado odżywia skórę i uzupełnia lipidy, a oliwa natłuszcza, chroni i wygładza. Maseczka głęboko regeneruje i nadaje skórze elastyczność.

Składniki:

- ✓ 1/2 dojrzałego awokado
- ✓ 1 łyżeczka oliwy z oliwek

Rozgnieć miąższ awokado i wymieszaj z oliwą. Nałóż równomiernie na twarz i pozostaw na 15 minut. Zmyj letnią wodą. Używaj 1-2 razy w tygodniu.

MASECZKA CYNAMONOWO - MIODOWA



MOŻE WYWOŁAĆ PIECZENIE I PODRAŻNIENIE, PRZED ZASTOSOWANIEM WYKONAJ PRÓBĘ UCZULENIOWĄ

Dla kogo:

Dla cery tłustej, mieszanej i trądzikowej. Nie zalecana dla skóry bardzo wrażliwej lub naczynkowej.

Działanie:

Cynamon działa antybakteryjnie, pobudza krążenie, działa lekko pilingująco i oczyszcza pory. Miód łagodzi, nawilża i przyspiesza regenerację skóry.

Składniki:

- ✓ 1 łyżeczka miodu
- ✓ 1/2 łyżeczki cynamonu

Wymieszaj składniki do uzyskania pasty. Nałóż punktowo lub na całą twarz na max. 10 minut. Zmyj dokładnie letnią wodą. Wykonaj próbę uczuleniową.

MASECZKA OGÓRKOWO - ALOESOWA



Dla kogo:

Dla cery wrażliwej, podrażnionej, naczynkowej i po opalaniu. Doskonała również jako odświeżenie w upalne dni.

Działanie:

Ogórek działa kojąco, chłodząco i przeciwzapalnie. Aloes nawilża, regeneruje i przywraca skórze komfort. Maseczka przynosi natychmiastową ulgę.

Składniki:

- ✓ 2 łyżki świeżo startego ogórka
- ✓ 1 łyżka żelu aloesowego

Wymieszaj składniki i nałóż na skórę twarzy. Pozostaw na 15 minut, a następnie zmyj letnią wodą. Przechowuj w lodówce maksymalnie 1 dzień.

MASECZKA OWSIANKOWO - ROŚLINNA



Dla kogo:

Dla cery suchej, wrażliwej, skłonnej do łuszczenia i zaczerwienień. Idealna jako kompres regenerujący.

Działanie:

Owsianka łagodzi, zmiękcza i chroni skórę. Mleko roślinne działa nawilżająco i wzmacniająco. Maseczka poprawia elastyczność i komfort skóry.

Składniki:

- ✓ 1 łyżka zmielonych płatków owsianych
- ✓ 2-3 łyżki mleka roślinnego (np. owsiane, migdałowe)

Wymieszaj składniki i odstaw na 5 minut. Nałóż na skórę, pozostaw na 15 minut, następnie delikatnie zmyj letnią wodą.

MASECZKA Z GLINKĄ I RUMIANKIEM



Dla kogo:

Dla cery tłustej, mieszanej i trądzikowej, ale również dla skóry lekko podrażnionej i zanieczyszczonej.

Działanie:

Glinka oczyszcza, ściąga i detoksykuje. Rumianek łagodzi stany zapalne, działa przeciwbakteryjnie i wspomaga gojenie.

Składniki:

- ✓ 1 łyżka glinki zielonej
- ✓ 1-2 łyżki naparu z rumianku (schłodzonego)

Wymieszaj składniki do uzyskania gładkiej pasty. Nałóż cienką warstwę na twarz, omijając okolice oczu. Pozostaw na 10-15 minut. Zmyj letnią wodą. Stosuj 1-2 razy w tygodniu.

MASECZKA MARCHEWKOWA ROZŚWIETLAJĄCA



Dla kogo:

Dla każdego typu cery, szczególnie poszarzałej, zmęczonej i z nierównym kolorytem. Idealna na okres przejściowy – jesień i wiosnę.

Działanie:

Marchewka dzięki zawartości beta-karotenu i witaminy A przywraca blask skórze, poprawia jej koloryt i wspiera regenerację. Miód i oliwa nawilżają i chronią naskórek.

Składniki:

- ✓ 1 średnia marchew (najlepiej zblendowana na papkę)
- ✓ 1 łyżeczka miodu
- ✓ 1 łyżeczka oliwy z oliwek

Zmiksuj marchew jak najdrobniej – najlepiej blenderem. Wymieszaj z miodem i oliwą. Nałóż na twarz na 15 minut, zmyj letnią wodą. Uwaga: może delikatnie zabarwić skórę – nie stosuj bezpośrednio przed wyjściem.