

DARILA NARAVE

Kdor ve, kaj, kje in kdaj iskati, bo v pravih bilkah, cvetovih in plo-dovih našel vse, kar potrebuje za nego. Narava je v teh dneh še posebej radodarna, mi pa vam odstiramo njene skrivnosti!

» Besedilo: Nina Medved
Foto: Shutterstock

**1 MEDITERANSKI PILING
ZA TELO**

Z mediteranskim pilingom boste odstranili odmrle kožne celice in pospešili prekravitev, vaša koža pa bo tako svilnato gladka, da se boste počutili kot prerojeni!

Sivkine cvetove in rožmarin združite v možnarju. Stresite jih v morsko sol, dodajte oljčno olje in še malo eteričnega. Dobro premešajte in shranite v steklenih kozarčkih.

Sestavine:

1skodelica drobno mleta morske soli
 $\frac{3}{4}$ skodelice deviškega oljčnega olja
 1 žlica posušenih sivkinih cvetov
 1 žlica posušenega rožmarina
 10 kapljic sivkinega eteričnega olja
 10 kapljic rožmarinovega eteričnega olja
 10 kapljic brinovtega eteričnega olja

**2 KARITEJEVA KREMA
ZA POLETNE DNI**

Nekatera rastlinska olja in masla so bogata s fitosteroli, ki kožo ščitijo pred škodljivimi vplivi UV-žarkov. S kremo se vedno namažite pol ure pred odhodom na prosto. Pripravite jo tako, da karitejevo maslo najprej stopite v parni kopell. Primešajte mu kokosovo olje in ju za 5 do 10 minut postavite v hladilnik. Dodajte preostale sestavine in vse skupaj stepajte z električnim mešalnikom, da nastane gosta smetanasta zmes. Shranite jo v posodicah in porabite najkasneje v pol leta. Krema minimalno zaščiti pred UV-žarki in je odlična za nego kože po sončenju.

Sestavine:

50 g karitejevega masla (SPF 6)
 20 g kokosovega olja (SPF 4)
 20 g sezamovega olja (SPF 2-4)
 10 g olja malinovih semen (SPF 25-30)
 8 kapljic vitamina E



3 NEGOVALNO OLJE ZA NAJMLAJŠE

Otroci do 6. meseca starosti so posebej občutljivi, zato se uporabi eteričnih olj pri njih raje izognite. Za nego in čiščenje občutljive dojenčkove kože je zlasti primera izlužnina iz ognjiča. Ognjičevje olje pripravite tako, da dve tretjini steklenega kozarca za vlaganje napolnite z ognjičevimi cvetovi, ki ste jih nabrali vsaj dva dni po dežu, in sicer med 11. in 12. uro ter na dan, ki je v luninem koledarju označen kot dan za nabiranje cvetov. Prelijete jih z oljčnim ali sončničnim oljem in jih za 4 do 6 tednov postavite na sonce. Vmes jih večkrat pretresite, na koncu pa precedite. Ognjičevje in sončnično olje zmešajte v temni steklenički in shranite.

Sestavine:

70 g ognjičevega olja
30 g sončničnega olja

4 VODICA ZA PO BRITJU ZA PRAVE MOŠKE

Pogovor med prijateljicami pogosto pripelje do tarnanja, da pravih moških ni več. No, ta vodica za po britju bo prebudila moškost tudi v tistih najbolj zadržanih! Absint vlijite v temno stekleničko in mu dodajte eterična olja. Vse skupaj premesejte, dodajte glicerin in hidrolat. Hidrolat je vodica, ki nastane pri destilaciji eteričnih olj. Hidrolati imajo podoben pH kot naša koža, zato so odlični za izdelavo tonikov, mask in vodic za po britju.

Sestavine:

55 ml hidrolata virginijskega nepozebnika
25 ml metinega hidrolata
5 ml absinta (ali vodke)
5 ml glicerina
3 kapljice pačuljivega eteričnega olja
5 kapljic brinovega eteričnega olja
5 kapljic limetinoga eteričnega olja

5 OLJNI REPELENT

Nekatera eterična olja učinkovito odganjajo mrčes. S tem pripravkom se lahko namažete tudi večkrat dnevno. Jojobino olje vlijete v temno stekleničko, mu dodate eterična olja in mešanico pomencate med dlanmi ter nanesete na kožo.

Sestavine:

10 ml jojobinega olja
4 kapljice sivkinega eteričnega olja
3 kapljice evkaliptovega eteričnega olja
3 kapljice eteričnega olja limonske trave

