

Macierzankowo – miętowy olejek

written by Ewa Kozioł

Bycie piękną kobietą powinno być proste. Bycie zadbaną kobietą również nie powinno być skomplikowane. Jednak żyjąc w świecie stworzonym przez reklamy, w świecie, w którym powinniśmy ciągle kupować i w którym pielęgnacja skóry traktowana jest jak święty Graal laboratoriów kosmetycznych.

Firmy zbankrutowałyby, a autorzy książek poszliby z torbami, gdyby powiedzieli Ci to, co mam właśnie zamiar ogłosić: prostota pielęgnacji jest najbardziej skuteczną bronią przeciw wszelakim problemom skórny.

Im prostsze i świeższe produkty, tym lepsze i bardziej idealne pożywienie stanowią dla naszej skóry.

Tak, pożywienie, ponieważ nasza skóra odżywia się tym, co serwujemy jej każdego dnia. Przed nałożeniem makijażu wiele kobiet używa kilkunastu preparatów: pasty do zębów, kremu nawilżającego, płynu do płukania, płynu do mycia, toniku i tak dalej, których skład często zawiera sporą ilość substancji zwyczajnie toksycznych dla naszego ciała.

Wraz z wielkim bumem na kosmetyki bezpieczne i naturalne coraz więcej firm i osób prywatnych stara się wskazać nam alternatywę. Z jednej strony to wspaniałe, że następuje zmiana w ogólnej świadomości konsumentów, z drugiej przerażające jest to, co wyczyniają „panowie i panie wiedzy”.



W naszych oczach naturalne kosmetyki stają się wręcz czymś mistycznym, tworzonym w tajemniczy sposób przez znachoropodobnych specjalistów lub osoby mające ukończony fakultety chemiczny, zielarski lub farmaceutyczny.

Długie, skomplikowane przepisy i ogromne ilości składników nie zachęcają przeciętnej kobiety do eksperymentów, która nie zawsze ma czas na prawdziwą kąpiel.

Nasze ciała doskonale wiedzą, co zrobić, aby skóra była zdrowa; nie potrzebujesz wymyślnych receptur i stosu kosmetyków, pod którym uginają się półki w Twojej łazience. Celem pielęgnacji powinno być uproszczenie tego, co wsmarowujesz w swoje ciało, by zachęcić skórę do samoistnej pielęgnacji.

Pielęgnacja skóry nie powinna zajmować nam dużo czasu, podobnie jak nie powinna nas przytłaczać różnorodność produktów, powodująca, że z miesiąca na miesiąc chaotycznie przerzucamy się z jednego kremu na drugi.

Nasza skóra – tak jak układ trawienny – potrzebuje monotonii. Ba! Ona wręcz ją kocha, ponieważ nie musi co chwila przyzwyczajać się do nowych warunków. Od skuteczności choćby komercyjnych produktów w dużej mierze zależy nasz sukces.

Dziś zrobimy macierzankowo-miętowy olej do kąpieli.



Każda kobieta powinna mieć taki olej w swoim domowym spa.

Macierzankę można zastąpić tymiankiem – i jedno, i drugie zioło wspaniale odkaża, przeciwdziała wszelakim zmianom skórny i niszczy wolne rodniki, razem z miętą harmonizując skórę dojrzałą.

Taka kąpiel sprawi, że ukoimy nasze skołatane myśli.

Potrzebujesz:
oliwy z oliwek

gałązki mięty

gałązki macierzanki lub tymianku



nurz zioła w oliwie i przenieś je w ciemne miejsce, raz na jakiś czas wstrząsając. Musisz przypilnować, aby zioła były suche (nie może być na nich wody).

Po 4 tygodniach możesz przecedzić macerat lub pozostawić go w buteleczce z oliwą. Takiego olejku używaj zarówno do kąpieli, jak i masażu – na zaciemnionej półce może stać tak długo, jak długo nie czujesz stęchlizny, czyli co najmniej rok.



Jakich ziół potrzebuje Twoja skóra?
Wykonaj test i sprawdź sama