

Saznajite kako da pripremite kožu

Maslinovo ulje i i hidriranu kožu

Ukoliko vam ideja o primeni kozmetičkih preparata na plus trideset stepeni nije baš privlačna, vi se okrenite prirodnim načinima i preparatima koji će vam pomoći da brinete o svojoj koži. O primeni aromaterapije za negu lica govori Tatijana Jevdović, spa i velnes terapeut.

Biljana Tasić

● **Uklonite nečistoće i mrtve ćelije s kože.** Da bi koža mogla pravilno da diše, ali i ravnomerno da potamni, potrebno je ukloniti sve ono što joj smeta - višak sebuma, nečistoće i mrtve ćelije. Pre i tokom leta najbolje je da upotrebite vrlo nežne pilinge. Većinu možete da napravite i u kućnoj radinosti. Za fine, negujuće pilinge najbolje je da upotrebite mlevene bademe. U 50 g fino mlevenih badema dodajte 2-3 kapi eteričnog ulja prave lavande (lavandula anustifolija). Nakon tuširanja istrljajte kožu dok je još mokra i isperite je vodom.

● **Zaštite kožu od isušivanja.** Ponekad je bočica kvalitetnog, devičanskog maslinovog ulja dragocenija od najskupljeg losiona za telo. Razlog je jednostavan. Maslinovo ulje je bogato esencijalnim kiselinama

Esencijalno ulje od šargarepe obiluje beta karotenom pa je idealna zaštita od sunca



zaduženim za zdravlje ćelija kože. Ono štiti kožu od isušivanja, neguje je i čini glatkom. Ukoliko planirate da godišnji odmor provedete na moru - započnite već danas sa svakodnevnom negom. Na taj način ćete zaštititi kožu od dehidracije i preranog starenja. Maslinovo ulje nema zaštitne faktore, pa zato nemojte da ga koristite za vreme sunčanja.

● **Isprobajte eterično ulje šargarepe.** Prema tradicionalnim recepturama, spoj šargarepe, biljnog ulja i mediteranskog sunca rezultira potpuno prirodnim pripravkom za negu kože koji obiluje beta karotenom. U 1 dcl maslinovog ulja dodajte 10 ml eteričnog ulja šargarepe - mešavinu koristite za svakodnevnu negu tela, najbolje nakon tuši-

ranja dok je koža još vlažna. Sačekajte sa oblačenjem dok se ulje potpuno ne upije u kožu (višak pokupite papirnim ubrusom), jer bi na odeći mogli ostati tragovi. Ovakav preparat je prava blagodat za kožu, pogotovo onu sklonu isušivanju.

● **Potražite prirodne, ručno napravljene pripravke za sunčanje** na bazi shea maslaca, sezamovog