

# Συνταγές Ομορφιάς για Οικονομία



Ό,τι βάζουμε στο σώμα μας γίνεται μέρος του οργανισμού μας και έχει αντίκτυπο στην εξωτερική μας εμφάνιση. Όταν τρώμε πολλές ζωντανές και αληθινές φυτικές τροφές στην φυσική τους μορφή, ο οργανισμός μας έχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για να λειτουργεί σωστά. Τα Φρούτα και τα Λαχανικά είναι αδιαμφισβήτητο ότι μας ωφελούν και μάλιστα πολύ. Περιέχουν πολλές βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες και αλλά πολύτιμα συστατικά που έχει απόλυτη ανάγκη το σώμα μας. Είτε τα τρώμε είτε τα καταναλώνουμε έμμεσα ως πρώτες ύλες σε [καλλυντικά](#), τα αποτελέσματα για την εξωτερική μας εμφάνιση είναι σημαντικά.

Οι κρέμες και τα [προϊόντα ομορφιάς](#) επιβαρύνουν σημαντικά τον προϋπολογισμό μας. Οι γυναίκες κυρίως το ξέρουν αυτό καλά. Όμορφο δέρμα και καθαρή επιδερμίδα όμως όλοι θέλουμε να έχουμε χωρίς όμως να πρέπει να υπερξοδευτούμε. Ένας τρόπος για να το πετύχουμε αυτό είναι να χρησιμοποιήσουμε φυσικά προϊόντα από το ψυγείο μας. Σίγουρα και αυτά έχουν κάποιο κόστος αλλά αν το λίγο που περισσεύει από μία συνταγή το χρησιμοποιήσουμε για να φτιάξουμε μία κρέμα ομορφιάς, τότε το κόστος είναι μηδαμινό. Η μεγαλύτερη σπατάλη είναι τα πεταμένα τρόφιμα ενώ ακόμα χειρότερο είναι να φάμε περισσότερο από ότι έχουμε ανάγκη μόνο και μόνο για να μην το πετάξουμε. Αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να το χρησιμοποιήσουμε σε μία από τις παρακάτω συνταγές ομορφιάς.

## **Μήλο για φυσικό λίφτινγκ**

Ανακατεύεις το χυμό από ½ λεμόνι με μία κουταλιά της σούπας μέλι, 1 ασπράδι αυγού και μία κουταλιά της σούπας τριμμένο μήλο. Με ένα πινέλο απλώνεις το μείγμα σε καθαρή και στεγνή επιδερμίδα. Αφήνεις για 15 λεπτά. Θα νιώσεις σταδιακά την επιδερμίδα σου να «τραβάει». Ξεβγάζεις με νερό και η επιδερμίδα δείχνει άψογη και τουωμένη.

## **Πεπόνι για αναζωογόνηση**

Ανακατεύεις τον πολτό ώριμου πεπονιού με 3 κουταλιές της σούπας αλεύρι ρυζιού (θα το βρεις σε καταστήματα με είδη υγιεινής διατροφής) ώστε να γίνει το μείγμα πιο συμπαγές. Μπορείς να

χρησιμοποιήσεις και άμυλο αραβοσίτου. Απλώνεις στο πρόσωπο για 20 λεπτά και ξεβγάζεις με δροσερό νερό. Είναι ιδανική για κουρασμένες και αφυδατωμένες επιδερμίδες.

### **Αβοκάντο για ενυδάτωση**

Λιώνεις ένα αβοκάντο και ανακατεύεις καλά με 5 κουταλιές μέλι και το χυμό από ½ λεμόνι. Τρως το μισό για πρωινό μαζί αλειμμένο σε 2 φέτες πολύσπορο ψωμί ολικής και απλώνεις το άλλο μισό σε καθαρή επιδερμίδα. Το αφήνεις να δράσει για 15 λεπτά και ξεβγάζεις με χλιαρό νερό.

### **Ροδάκινο για τις ευαισθησίες**

Ανακατεύεις πολύ καλά στο μπλέντερ 1 φλιτζάνι γιαούρτι με ½ φλιτζάνι μουλιασμένο πλιγούρι και 1 ροδάκινο. Απλώνεις το μείγμα σε καθαρή επιδερμίδα και αφήνεις για 10 λεπτά. Ξεπλένεις με χλιαρό νερό.

### **Μάσκα μπανάνας για γρήγορη ενυδάτωση**

Αν το δέρμα σου είναι ξηρό, λιώνεις μία μπανάνα και την απλώνεις στο πρόσωπο. Για ακόμα καλύτερα αποτελέσματα την απλώνεις και την αφήνεις για 20 λεπτά. Για να μη μαυρίσει η μπανάνα μπορείς να βάλεις στο μείγμα χυμό από μισό λεμόνι.

### **Φράουλες για τη αντιμετώπιση λιπαρότητας**

Ανακατεύεις στο μπλέντερ 3 κουταλιές της σούπας γιαούρτι και 3 μεγάλες φράουλες. Απλώνεις το μείγμα σε καθαρή και στεγνή επιδερμίδα και χαλαρώνεις για περίπου 10 λεπτά. Μετά από 10 λεπτά που το μείγμα θα αρχίσει να στεγνώνει, το αφαιρείς με άφθονο χλιαρό νερό.

### **Πορτοκάλι για τις κοκκινίλες**

Ανακατεύεις 2 κουταλιές της σούπας άσπρη άργιλο, 1 κουταλάκι παρθένο ελαιόλαδο, 1 κουταλάκι κρέμα γάλακτος και 3 κουταλιές της σούπας φρέσκο χυμό πορτοκαλιού. Απλώνεις το μείγμα σε καθαρή επιδερμίδα για 20 λεπτά και ξεβγάζεις με χλιαρό νερό.

### **Λεμόνι για καθαρισμό δέρματος**

Ανακατεύεις χυμό από μισό λεμόνι με 2 κουταλιές της σούπας κρέμα γάλακτος και χρησιμοποιείς σαν γαλάκτωμα με βαμβάκι για καθαρισμό της επιδερμίδας. Στο τέλος ξεπλένεις με νερό.

### **Βότανα για καθαρισμό προσώπου**

Βράζεις ένα μείγμα βοτάνων από λεβάντα, χαμομήλι και θυμάρι μαζί με τη φλούδα ενός λεμονιού. Μουσκεύεις ένα πανάκι ή βαμβάκι και φέρνεις σε επαφή με το δέρμα του προσώπου για περίπου 10 λεπτά.

### **Ελαιόλαδο για ομορφιά**

Ανακατεύεις μία κουταλιά της σούπας άργιλο με 1 κουταλάκι κρέμα γάλακτος και 1 κουταλιά ελαιόλαδο, έτσι ώστε να γίνει ένα παχύ μείγμα που απλώνεις στο πρόσωπο και αφήνεις για 15 λεπτά μέχρι να στεγνώσει. Στη συνέχεια ξεπλένεις καλά με χλιαρό νερό.

### **Σοκολάτα για λάμψη**

Κάθε φορά που λιώνεις σοκολάτα κουβερτούρα σε μπεν μαρί, δεν τη βάζεις όλη στη συνταγή. Κρατάς λίγο και την απλώνεις στο πρόσωπο σαν μάσκα ομορφιάς. Αφήνεις για 5 λεπτά και ξεβγάζεις καλά.

*Τις παραπάνω συνταγές ομορφιές τις βρήκα σε ένα όμορφο ημερολόγιο της ένωσης Ξενοδόχων*

*Ιεράπετρας που μου έδωσαν όταν βρέθηκα εκεί τον Ιούνιο.*

Photo by Flickr user [viZZZual.com](#) under the [Creative Commons](#)