Kosmetyki naturalne - Katharina Bodenstein

Katharina Bodenstein Jutta Schneider

Kosmetyki naturalne - Katharina Bodenstein

Produkt chwilowo niedostępny

Kategorie:
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

24,90 zł

numer katalogowy:	ZD/0023
ISBN:	9788327714688
liczba stron:	128
format:	160x210 mm
oprawa:	twarda
rok wydania:	2017

Młody, piękny i zdrowy wygląd w zasięgu twojej ręki!

Już dziś sięgnij po najskuteczniejsze kosmetyki. Ich składniki są niedrogie, a często darmowe, jeśli zbierzesz je sama. Są również łatwo dostępne w Polsce - możesz je znaleźć w sklepach, w lesie, wyhodować we własnym ogrodzie, a nawet w doniczce na balkonie.

Od dziś kremy, maseczki, peelingi i wiele innych naturalnych produktów przygotujesz w domu. Efekt ich stosowania będzie zniewalający. Poczujesz się, jakbyś korzystała z ekskluzywnego SPA, a pieniądze, które wydałabyś na drogie zabiegi, będziesz mogła przeznaczyć na wymarzony relaks.

W książce znajdziesz:

123 proste receptury na kosmetyki do pielęgnacji urody. Każdy przepis to kombinacja naturalnych, łatwo dostępnych składników.
Wypróbowane zasady pielęgnacji dopasowane do rodzaju cery oraz pór roku. Kosmetyki sezonowe staną się twoim sposobem na życie zgodne z naturą.
Praktyczne informacje, jak stworzyć własne, domowe SPA bez użycia specjalistycznych sprzętów.

Katharina Bodenstein, Jutta Schneider - znane biolożki, które w książkach opisują własny sposób na życie zgodne z naturą. Przepisy z Kosmetyków naturalnych w moim ogrodzie przetestowały na sobie i stosują je w codziennym życiu.

Zaletą książki są składniki kosmetyków, łatwo dostępne w Twoim otoczeniu. Zobacz, co możesz przygotować z pospolitej pokrzywy:
Wzmacniający i odświeżający lotion do włosów
Jasny, zielonkawy, przezroczysty sok z pokrzywy wzmacnia skórę głowy, ponieważ poprawia jej ukrwienie. Najlepszym sposobem jest regularne stosowanie tej kuracji tuż po umyciu włosów. Dzięki temu włosy będą wyglądały świeżo.

Napar z pokrzywy do skóry i włosów

2 pełne garście pokrzywy
75 ml wody

Pokrzywę zmiksować na gładką masę, oddzielić grube łodygi, rozcieńczyć sok (ok. 60 ml) taką samą ilością wody i delikatnie wmasować w skórę głowy.

Pięknie błyszczące włosy

Dzięki wmasowaniu odżywki w skórę głowy i w umyte włosy można nie tylko czuć ożywczą świeżość, ale i cieszyć się cudownym połyskiem włosów, które z łatwością się rozczesują.

5 łyżek stołowych suszonych lub 1 garść świeżych liści pokrzywy
1/4 litra wody
125 ml octu jabłkowego

Liście zalać wrzącą wodą, zaparzać pod przykryciem 20 minut. Gotowy napar przelać przez sitko, oddzielając liście i wyciskając z nich sok. Do naparu z pokrzywy dodać ocet owocowy. Mieszaninę przelać do butelki z brązowego szkła, zamknąć i odstawić w chłodne miejsce, najlepiej do lodówki. Mikstura przechowywana w takich warunkach nadaje się do wielokrotnego stosowania przez około 2 tygodnie.