

# NATURALNE MASECZKI

TAJEMNICA  
ZDROWEJ SKÓRY

BY

CHIC  
CHIQ



DLA

PORTAL  
YOGI

# E-BOOK

Ten e-book powstał jako uzupełnienie praktyki jogi twarzy o pielęgnację skóry. Znajdziesz w nim przepisy na naturalne maseczki, które możesz wykonać samodzielnie w domu.

---

## POZNAJ PRZEPISY NA MASECZKI UZUPEŁNIAJĄCE PRAKTYKĘ JOGI TWARZY

---

Joga Twarzy nazywana jest naturalnym botoxem. Robi dla Twojej twarzy to samo, co Joga dla Twojego ciała – wzmacnia mięśnie! Poza tym łagodzi oznaki stresu, spłyca zmarszczki, a skóra staje się dotleniona i promienna!



# REWITALIZUJĄCO OCZYSZCZAJĄCA MASECZKA Z KURKUMĄ

## **Potrzebujesz:**

- 2 łyżeczki mąki z ciecierzycy (możemy kupić ciecierzycę i utrzeć w młynku)
- 1 łyżeczka proszku z kurkumy
- 3-4 łyżeczki jogurtu naturalnego (lub jogurtu kokosowego)



---

# REWITALIZUJĄCO OCZYSZCZAJĄCA MASECZKA Z KURKUMĄ

---

Zmieszaj mąkę z ciecierzycy kurkumą, a następnie dodaj 3-4 łyżeczki jogurtu naturalnego i wymieszaj do uzyskania gęstej pasty. Rozprowadź na całej twarzy, pozostaw na 20 minut, a następnie zmyj letnią wodą.

Maseczka może troszeczkę zabarwić skórę, dlatego najlepiej nałożyć ją w trakcie wieczornej pielęgnacji. Warto też, po zmyciu maseczki, spryskać skórę wodą różaną, która dodatkowo ożywi skórę.

Maseczkę można nakładać nawet 2 razy w tygodniu. Mąka z ciecierzycy jest w szczególności korzystna dla skóry tłustej typu Kapha dosza, ponieważ wchłania nadmierne sebum, jogurt koi i delikatnie oczyszcza, a kurkuma działa przeciwzapalnie i wyrównuje koloryt skóry.

BY

DLA

CHIC  
CHIQ

PORTAL  
YOGI

# MOCNO OCZYSZCZAJĄCA MASECZKA Z WĘGLEM AKTYWNYM

## Potrzebujesz:

- 1 łyżeczkę glinki najlepiej bentonitowej, ale może być inna ulubiona np. multani mitti itd.
- ¼ łyżeczki węgla aktywnego w proszku (można kupić tabletkę węgla i rozdrobnić ją, lub wsypać jedną kapsułkę węgla)
- 1 łyżeczka octu jabłkowego (opcjonalnie)



---

# REWITALIZUJĄCO OCZYSZCZAJĄCA MASECZKA Z WĘGLEM AKTYWNYM

---

Wymieszaj wszystkie składniki razem w miseczce i dodaj trochę wody, aż uzyskasz pastę. Jeśli masz bardzo tłustą cerę dodaj 1 łyżeczkę octu jabłkowego, wspomogę on antybakteryjne działanie maseczki.

Nałóż maseczkę na twarz i pozostaw na max. 10 minut, a następnie zmyj letnią wodą. Jeśli masz problem z usunięciem czarnego koloru, możesz użyć dodatkowo hydrolatu, a następnie przetrzeć skórę ręcznikiem papierowym.

Maseczka jest silnie oczyszczająca, dlatego po jej zmyciu nasza skóra może być troszeczkę zaczerwieniona, nie musimy się niczym martwić to normalna reakcja, ponieważ pobudziliśmy krążenie krwi do naszej skóry twarzy. Zaczerwienienie powinno zejść do 10 minut. Osoby z bardzo skórą suchą powinny wstrzymać się i nie aplikować maseczki z węglem, może ona okazać się dla nich zbyt mocna.

# MASECZKA RYŻOWA NA PRZEBARWIENIA SKÓRY

## Potrzebujesz:

- 1 łyżkę mąki  
ryżowej
- mleko  
(kokosowe)



---

# MASECZKA RYŻOWA

## NA PRZEBARWIENIA SKÓRY

---

Do mąki ryżowej powoli dodaj mleko, wymieszaj, aż uzyskasz pastę.

Następnie nałóż maseczkę na całą twarz lub rejony na twarzy, gdzie chcesz pozbyć się przebarwień.

Po 30 minutach zmyj letnią wodą.

Maseczka na bazie ryżu nakładana regularnie 1-2 razy w tygodniu bardzo dobrze radzi sobie z przebarwieniami skóry (np. po słońcu lub po trądziku) oraz koi i redukuje zaczerwienienia.

# MASECZKA DETOKSYKUJĄCA ZE SPIRULINĄ

## Potrzebujesz:

- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka proszku ze spiruliny



---

# MASECZKA DETOKSYKUJĄCA ZE SPIRULINĄ

---

Zmieszaj miód i spirulinę w miseczce do uzyskania pasty, oczyść twarz, a następnie nałóż maseczkę na skórę twarzy i szyi.

Pozostaw ją na 20 minut, a następnie zmyj letnią wodą.

Maseczka sprawdzi się przy każdym typie cery, skóra będzie nawilżona i rozjaśniona, a w tym samym czasie powalczy z bakteriami i wyrówna jej koloryt.

# MASECZKA CUKROWA Z ALOESEM

## Potrzebujesz:

- 2 łyżki żelu  
aloesowego

- 1 łyżkę  
brązowego  
cukru



---

# MASECZKA CUKROWA Z ALOESEM

---

Wymieszaj wszystkie składniki, aż cukier prawie się rozpuści w żelu.

Nałóż wodnistą pastę na oczyszczoną cerę palcami, a następnie delikatnie masuj okrężnymi ruchami przez kilka minut. Pozostaw maseczkę, aż do wyschnięcia i zmyj ją z twarzy letnią wodą.

Maseczka jest idealna do oczyszczania skóry z martwego naskórka i zanieczyszczeń, a cukier, który zatrzymuje nawilżenie w skórze, nie wysuszy jej.

## O AUTORCE

PATRYCJA ROTITHOR PRZEZ WIELE LAT ZAMIESZKIWAŁA W HONG KONGU I TOKIO. TO WŁAŚNIE W AZJI ZMIESZAŁA I NAŁOŻYŁA SVOJĄ PIERWSZĄ DOMOWĄ MASECZKĘ. ZAFASCYNOWANIE FILOZOFIĄ AJURWEDY W ZAKRESIE PIELEGNACJI SKÓRY, WŁOSÓW ORAZ ZDROWIA, A TAKŻE OSOBISTYCH DOŚWIADCZEŃ, STAŁY SIĘ INSPIRACJĄ DO STWORZENIA SERII NATURALNYCH MASECZEK. MASKI DO TWARZY SĄ KLUCZOWYM ELEMENTEM AJURWEDY I JEDNYM Z NAJSTARSZYCH KOSMETYKÓW NA ŚWIECIE. NAKŁADANIE MASEK DO TWARZY STAŁO SIĘ JEJ OSOBISTYM RYTUAŁEM, KTÓRY DAJE CZAS NA REFLEKSJĘ, RELAKS I DOGODZENIE SWOJEJ SKÓRZE. TO DAŁO POCZĄTEK INSPIROWANEJ AJURWEDĄ, LIFESTYLE'OWEJ MARCE KOSMETYKÓW CHIC CHIQ.



DLA

PORTAL  
YOGI

BY

CHIC  
CHIQ